

## Nicole Lindner

# FEINFÜHLIGKEIT TRIFFT AUF BERUFSLEBEN



NEUERSCHEINUNG 10/2019

240 SEITEN, SOFTCOVER

13 x 21 x 1.7 cm

EUR 19.99 (D) EUR 20.99 (A) CHF 29.99 (CH)

ISBN 978-3-9820125-5-1

### INHALT

#### 1 Berufliche Neuorientierung

- 1.1 Um so manche Erfahrung reicher: Jobabstürze und Feinfühligkeit
- 1.2 Bedürfnisse feinfühlig Menschen: Die passende Stelle finden
- 1.3 Spurensuche: Was brauchst du, um glücklich zu sein?
- 1.4 Vergiss dein nicht: Persönliche Werte
- 1.5 Auf leisen Sohlen begleitet sie dich: Intuition als Ratgeber
- 1.6 Raus aus dem Hamsterrad: Individuelle Arbeitsmodelle
- 1.7 Abseits der Norm: Minimalismus als Weg
- 1.8 Hol dir den Pott: Bewerben & Co.

#### 2 Berufsalltag

- 2.1 Wenn es einfach zu viel wird: Burnout als stille Gefahr
- 2.2 So kommst du wieder runter: Erdungsstrategien
- 2.3 Fremde Emotionen fernhalten: Abgrenzung von Mobbern & Co.
- 2.4 Keine Entwicklung ohne Konflikte: Erfolgreich kommunizieren
- 2.5 Nieder mit dem Perfektionismus: Ansprüche herunterschrauben
- 2.6 Glaube an dich: Selbstvertrauen aufbauen
- 2.7 Falls es ganz hart kommt: Das Notfallkapitel

#### 3 Quintessenz und Ausblick

- 3.1 Fazit: Ich bin feinfühlig und brauche
- 3.2 Die beste Version deiner selbst: Eine Vorschau

### WIE SIE BERUF UND IHR NATURELL IN EINKLANG BRINGEN KÖNNEN

Dieser Ratgeber beschreibt in einer angenehm unterhaltenden Weise die typischen Probleme und Herausforderungen, vor denen viele feinfühlig Menschen im Berufsleben stehen. Gleichzeitig werden Lösungsmöglichkeiten und viele praktische Alltagstipps aufgezeigt, wie man die richtige Balance zwischen Feinfühligkeit und den Anforderungen des heutigen Berufslebens finden kann.

Dieses Buch ist ein Mutmacher. Es motiviert Feinfühlige trotz einiger Herausforderungen zu ihrem Naturell und besonders zu ihrer empathischen Gabe zu stehen. Das große Ziel, Erfüllung und Zufriedenheit im Berufsleben zu finden, wird es immer wert sein.



**NICOLE LINDNER** ist Sozialpädagogin und betreibt eine Onlineplattform für feinfühlig Menschen, die nach persönlicher und beruflicher Entwicklung streben. Mit diesem Buch lässt sie zusätzlich nicht nur Experten und Betroffene zu Wort kommen, sondern gibt dem Leser auch Einblick in eigene berufliche Erlebnisse. Aufgrund dieses großen Erfahrungsschatzes ist sich die Autorin durchaus bewusst, dass es manchmal einige Hürden zu überwinden gilt, um Naturell und Beruf in Einklang zu bringen.