



1. Aufl. 2019, XVI, 263 S. 36 Abb., 35 Abb.  
in Farbe. Book + eBook.

#### eBook

[2] 14,99 € (D) | 14,99 € (A) | CHF  
18,00

Erhältlich bei Ihrer Bibliothek oder  
[springer.com/shop](http://springer.com/shop)

#### Hardcover + eBook

19,99 € (D) | 20,55 € (A) | CHF 22,50

Katja Mierke, Elsa van Amern

# Klare Ziele, klare Grenzen

Teamorientiert Nein-Sagen und Delegieren in der Arbeitswelt 4.0

- **Durch das Buch lernen Sie im Job erfolgreich Nein zu sagen und sich vor Überlastung zu schützen - ohne ihren guten Ruf zu verlieren**
- **Praxisrelevant: mit zahlreichen Beispielen anschaulich dargestellt - um komplexe Situationen besser zu meistern**
- **Effizienter Stressabbau: durch integrale Kommunikation, klares Strukturieren, Delegieren und Nein-Sagen**
- **Psychologisch: von Psychologie-Expertinnen fundierte, prägnante und hilfreiche Tipps zur Umsetzung im Job**

Dieses Sachbuch zeigt, wie Stress im Job auf persönlicher Ebene, im Dialog, und im System entsteht und wie er wirksam reduziert werden kann. Wissenschaftlich fundiert mit praktischen Tipps zur Optimierung greifen die Autorinnen kritische Situationen der digitalen Arbeitswelt auf. Erfahren Sie, wie Sie durch klare Entscheidungen und eindeutige Kommunikation die persönliche Resilienz stärken und den gemeinsamen Erfolg im Unternehmen sicherstellen. Im Zentrum des Buches steht Wie Stress entsteht und welche Rolle Erfahrungen, Erwartungen und andere Kognitionsmuster dabei spielen Wie Sie sich in komplexen Situationen gezielt strukturieren und trotz Mehrdeutigkeit einen klaren Standpunkt entwickeln Wie Sie Ihren Standpunkt nach außen gut vertreten, ohne in typische Kommunikationsfallen zu tappen Welche weit reichenden Vorteile klare Ziele und klare Grenzen systemisch für das gesamte Team bringen Das Werk wendet sich an alle, die sich den Anforderungen des permanenten Wandels in der VUKA-Welt gegenübersehen. Hier den Überblick zu wahren, Entscheidungen unter Unsicherheit zu fällen und klare Absprachen zu treffen ist eine Herausforderung für Führungskräfte, Mitarbeiter und Selbstständige ebenso wie für Ehrenamtliche. Im Mittelpunkt steht dabei, wie jeder für sich im konkreten Kontext ein klares Ja ebenso wie ein klares Nein ermöglichen kann und damit dauerhaft für alle Beteiligten gesunde Leistungsfähigkeit fördert.

Erhältlich bei Ihrem Buchhändler oder – Springer Nature Customer Service Center GmbH, Haberstrasse 7, 69126 Heidelberg, Germany / Call: + 49 (0) 6221-345-4301 / Fax: +49 (0)6221-345-4229 / Email: [customerservice@springer.com](mailto:customerservice@springer.com) / Web: [springer.com](http://springer.com)

[1] € (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt; € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. CHF und die mit [2] gekennzeichneten Preise für elektronische Produkte sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Programm- und Preisänderungen (auch bei Irrtümern) vorbehalten. Es gelten unsere Allgemeinen Liefer- und Zahlungsbedingungen. Springer-Verlag GmbH, Handelsregistersitz: Berlin-Charlottenburg, HR B 91022. Geschäftsführung: Haank, Mos, Hendriks

