

Schröder, Jörg-Peter  
**Die Anti-Burnout-Fibel**  
Selbsttraining zur Work-Life-Balance  
Berlin: Cornelsen, 2010  
Mcl Schro

Seiwert, Lothar J.  
**30 Minuten für deine Work-Life-Balance**  
Offenbach : GABAL, 2011  
Serie (30-Minuten-Reihe)  
Job & Karriere - Berufsalltag

Seiwert, Lothar J.  
**Life leadership. Sinnvolles Selbstmanagement für ein Leben in Balance**  
Frankfurt/M. : Campus-Verl., 2007  
Job & Karriere - Berufsalltag -  
Selbstmanagement

Sponagel, Wiebke  
**Downshifting. Selbstbestimmung und Ausgeglichenheit im Job**  
Freiburg, Br.: Haufe-Lexware, 2013  
Job & Karriere - Selbstmanagement

Alle Titel sind in der  
Stadtbücherei Bochum erhältlich!

Zentralbücherei  
Gustav-Heinemann-Platz 2-6  
44777 Bochum  
Tel. 02 34 / 9 10 24 96  
E-Mail: [stadtbue@bochum.de](mailto:stadtbue@bochum.de)  
[www.stadtbuecherei-bochum.de](http://www.stadtbuecherei-bochum.de)

Digitale Medien in der Onleihe Ruhr:  
[www.onleiheruhr.de](http://www.onleiheruhr.de)

# Work- Life- Balance



Ein Literaturverzeichnis der  
Gleichstellungsstelle und der  
Stadtbücherei Bochum

**Stand: Juni 2014**

Abel, Bettina / Schulte, Volker  
**Ratlos, rastlos, ruhelos - es geht anders!**  
So finden Sie Ihre Life-Work-Balance  
Zürich : Orell Füssli, 2007  
Job & Karriere - Berufsalltag

Bamberger, Christoph Marcus / Bamberger, Ana-Maria  
**Die 50 besten Stresskiller: meine Work-Life-Balance finden**  
Stuttgart: TRIAS, 2012  
Vck Bambe

Bohn, Susanne  
**30 Minuten für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf**  
Offenbach : GABAL, 2007  
Serie (30-Minuten-Reihe)  
Job & Karriere - Familie & Beruf

Bohn, Susanne  
**Karrierekick Kind. So erfüllt sich Ihr Wunsch nach Familie und Erfolg im Beruf**  
Nürnberg : BW Bildung u. Wissen, 2006  
Job & Karriere - Familie & Beruf

Bohn, Susanne  
**Leben in Balance. So kommen Sie ins Gleichgewicht; von Job bis Freizeit**  
München : Gräfe und Unzer, 2007  
Serie (GU-Kompass)  
Job & Karriere - Berufsalltag  
Selbstmanagement

Cobaugh, Heike M. / Schwerdtfeger, Susanne  
**Work-life-Balance. So bringen Sie Ihr Leben (wieder) ins Gleichgewicht**  
Frankfurt/M. : Mvg-Verl., 2005  
Mcl Cobau

Degener, Margret / Hütter, Heinz  
**Raus aus dem Zeitstress**  
Selbsttraining zur Work-Life-Balance  
Berlin: Cornelsen, 2010  
Job & Karriere - Selbstmanagement

Esslinger, Adelheid Susanne [HG.]  
**Erfolgreiche Umsetzung von Work-Life-Balance in Organisationen.** Strategien, Konzepte, Maßnahmen  
Wiesbaden : Dt. Univ.-Verl., 2007  
Serie (Wirtschaftswissenschaft)  
Job & Karriere - Berufsalltag

Großkopf, Helmut Martin / Großkopf, Andrea  
**Ratgeber für Rastlose.** Work-Life-Balance  
Bd. 1: Den Kurs bestimmen  
Bd. 2: Den Kurs halten  
Bd. 3: Stürmen standhalten  
Giessen ; Basel : Brunnen-Verl., 2006  
Serie (Kompass)  
Job & Karriere - Berufsalltag

Hammelmann, Iris  
**Work-Life-Balance.**  
Job und Privatleben in Einklang bringen  
München : Compact, 2006  
Serie (Erfolg im Leben)  
Job & Karriere - Berufsalltag -  
Selbstmanagement

Hoffmann, Erwin  
**Manage dich selbst und nutze deine Zeit!**  
Witten ; Herdecke : W3L-Verl., 2007  
Serie (Soft skills)  
Job & Karriere - Berufsalltag

Jakob, Ramona  
**Management Mama.** Wie Sie Familie und Beruf erfolgreich unter einen Hut bekommen  
Baden-Baden : Humboldt, 2008  
Job & Karriere - Frau im Beruf

Kerber, Bärbel  
**Die Arbeitsfalle - und wie man sein Leben zurückgewinnt. Strategien gegen die Selbstausbeutung und für ein wertvolles Leben**  
Regensburg : Walhalla und Praetoria, 2008 Serie (Walhalla Selbstmanagement)  
Job & Karriere - Berufsalltag

Marquardt, Matthias  
**Instinkt Formel.** Das Erfolgsprogramm, das Sie wirklich glücklich macht; Work-Life-Balance statt Burn-Out  
München: Südwest, 2012  
Job & Karriere - Selbstmanagement

Matejcek, Karina / Bauer, Petra A.  
**Mama im Job.** Familie managen, Karriere gestalten, Alltag organisieren  
Frankfurt/M. : Ueberreuter, 2004  
Serie (Redline Wirtschaft)  
Job & Karriere - Familie & Beruf

Michalk, Silke / Nieder, Peter  
**Erfolgsfaktor Work-Life-Balance**  
Weinheim : Wiley-VCH-Verl., 2007  
Job & Karriere - Berufsalltag

Ochs, Matthias / Orban, Rainer  
**Familie und Beruf. „Work-life-Balance“ für Väter**  
Weinheim : Beltz, 2007  
Serie (Beltz-Taschenbuch ; 901)  
Job & Karriere - Familie & Beruf

Orzech, Petra / Rodach, Johannes  
**Anti-Stress-Yoga: mit Yoga und Ernährung zurück in die Life-Work-Balance**  
Lünen: Systemed, 2013  
Vck Yoga Antis

Rebel, Nadine  
**Work-Life-Balance für freche Frauen. Beruf und Leben im Einklang**  
Heidelberg : Redline Wirtschaft, 2007  
Serie (Women § Business)  
Job & Karriere - Frau im Beruf

Rohe, Alexandra / Holk, Christine / Hoof, Angelika  
**Work-Life-Balance**  
Energie - Ressourcen - Leistung  
Berlin: Cornelsen, 2011  
Job & Karriere - Selbstmanagement