

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
www.stadtbuecherei-bochum.de

Digitale Medien in der Onleihe Ruhr:
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