

### **Empfehlenswerte Bücher**

**(jenseits der Klassiker, natürlich gibt es für jede Rubrik laufend Neuerscheinungen)**

**Sibylle Kaminski „Der kleine Jobcoach – Mehr Gelassenheit, weniger Konflikte, bessere Durchsetzung in Beruf und Alltag“. Books on Demand, ISBN 9783750421080**

### **Selbstmanagement**

Reinhard K. Sprenger: Motivation, Gabal Verlag

Cordula Nussbaum: Organisieren Sie noch oder leben Sie schon? Zeitmanagement für kreative Chaoten, Campus

Raphael M. Bonelli: Perfektionismus. Wenn das Soll zum Muss wird, Droemer Knauer

Dr. Mirriam Prieß: Resilienz. Das Geheimnis innerer Stärke, südwest Verlag

Ina Rudolph: Ich will ja loslassen, doch woran halte ich mich dann fest? Goldmann

### **Durchsetzungskraft / Selbstbewusstsein**

Soraya Chemaly: Speak out! Die Kraft weiblicher Wut, suhrkamp nova

Marion Knaths: Spiele mit der Macht. Wie Frauen sich durchsetzen, Piper

Gudrun Fey: Reden macht Leute! Vorträge gekonnt vorbereiten und präsentieren, Walhalla

Gudrun Fey: Gelassenheit siegt! Mit Fragen, Vorwürfen, Angriffen souverän umgehen, Walhalla

Peter Modler: Das Arroganz-Prinzip, So haben Frauen mehr Erfolg im Beruf, Krüger

Peter Modler: Die Manipulationsfalle, Selbstbewusst im Beruf, S. Fischer Verlag

Peter Modler: Die freundliche Feindin. Weibliche Machtstrategien im Beruf, Piper Verlag

### **Gelassenheit / Stressbewältigung**

Michele Kundermann: Emotionale Stressbewältigung, Goldegg Verlag

David Servan-Schreiber: Die Neue Medizin der Emotionen, Goldmann

Cornelia Löhmer/Rüdiger Standhardt: timeout statt burnout, Klett-Cotta

Christoph Germer: Der achtsame Weg zur Selbstliebe, arbor Verlag

Werner Bartens: Wie gute Gefühle gesund machen, Knauer Verlag

### **Führungskultur / Kommunikation im Beruf**

Friedrich Ulrich: Cheffin – Führen von unten, Cornelsen Verlag

Werner Bayer/Christoph Beck: Mitarbeiter und Teams zu Bestleistungen führen, HelfRecht

Fredmund Malik: Führen, leisten, leben, Heyne Business

Geshe Michael Roach: Die Weisheit des Diamanten, dtv

Francois Lelord / Christophe André: Der ganz normale Wahnsinn. Vom Umgang mit schwierigen Menschen, atb

### **Partnerschaft**

Oskar Holzberg: Schlüsselsätze der Liebe

Sigrid & Günter Mühlen: Bausteine der Liebe, arbor Verlag

David Schnarch: Intimität und Verlangen / Psychologie der sexuellen Leidenschaften, Klett-Cotta

Sibylle Kaminski, [www.relaxyourwork.de](http://www.relaxyourwork.de)

Business- und LifeCoaching, Resilienz-, Kommunikations-, Achtsamkeitstrainings