



MONIKA A. POHL

Selbstfürsorge 4.0

Wer gut für sich selbst sorgt, kann sein Bestes geben

176 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-86936-876-4

€ 19,90 (D) | € 20,50 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2018

Selbstfürsorge ist die beste Vorsorge

Die Arbeitswelt von morgen wird digitaler, vernetzter und interdisziplinärer, als wir es uns heute überhaupt vorstellen können. Sie bietet uns damit nicht nur vielfältige Handlungsoptionen und Gestaltungschancen, sondern verlangt zugleich mehr denn je nach unserer Selbstverantwortung. Schon heute setzen immer kürzer werdende Innovationszyklen eine Bereitschaft zum lebenslangen Lernen voraus – in Zukunft wird es unverzichtbar sein, um „am Ball zu bleiben“. Jeder Einzelne wird gefordert, Verantwortung zu übernehmen und die Herausforderungen zu meistern. Dabei ist unser Gestaltungsspielraum größer, als wir es uns eingestehen wollen. Frei nach dem Motto: „Selbstfürsorge ist die beste Vorsorge!“

Den Fortschritt können wir nicht aufhalten, aber dem Wandel sind wir nicht machtlos ausgeliefert. Davon ist Monika A. Pohl zutiefst überzeugt und stellt mit **Selbstfürsorge 4.0** ein Konzept vor, das auf Achtsamkeit basiert und die eigene Gesundheit sowie das Wohlbefinden aus ganzheitlicher Sicht betrachtet. Im Fokus stehen dabei neben den klassischen Bausteinen gesunder Lebensführung wie Ernährung und Bewegung Kompetenzen wie Empathie, Willensstärke und Resilienz. Zahlreiche Selbsttests helfen, die eigenen Bedürfnisse zu analysieren und mithilfe der vorgestellten Techniken neue Denk- und Verhaltensformen zu etablieren. Mit praktischen Übungen wie dem *Achtsamkeitswürfel* oder der *Humoristischen Gedankenreise* macht Monika A. Pohl den Leser fit für die Herausforderungen der Arbeitswelt 4.0 mit einer **Selbstfürsorge 4.0**.

[Leseprobe](#)



Monika A. Pohl ist Expertin auf dem Gebiet der Selbstfürsorge und vermittelt Strategien und Kompetenzen zur Förderung ganzheitlicher Gesundheit. Sie ist Gründerin der Physioyoga Akademie, Heilpraktikerin für Physio- und Psychotherapie und erfolgreiche Autorin zahlreicher Ratgeber zum Thema Persönlichkeit und Lebenshilfe. Ihre Überzeugung: Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann sein Bestes geben!