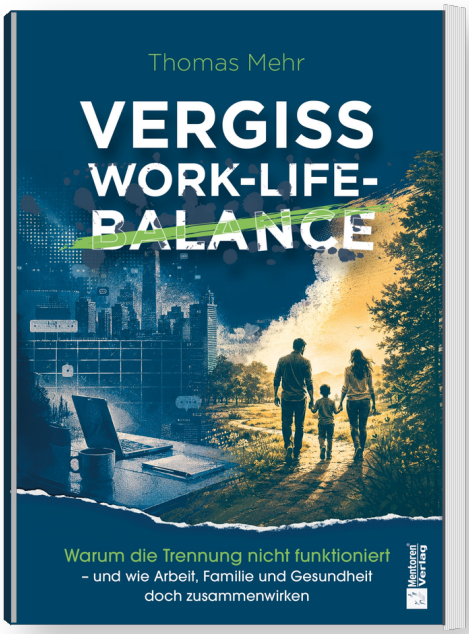
Waschzettel

Vergiss Work-Life-Balance

Warum die Trennung nicht funktioniert – und wie Arbeit, Familie und Gesundheit doch zusammenwirken

Thomas Mehr

Sachbuch | Mentoren Verlag (Mentoren-Media-Verlag)



Kurzbeschreibung

Warum macht das Streben nach Work-Life-Balance oft noch mehr Stress? Thomas Mehr hinterfragt die strikte Trennung von Beruf und Privatleben und setzt auf Work-Life-Integration. Mit Praxisbeispielen, Reflexionsfragen und alltagstauglichen Impulsen zeigt er, wie sich Arbeit, Familie und Gesundheit verbinden lassen – mit bewussten Prioritäten, klaren Grenzen und Zeit für Erholung.

Warum jetzt ins Regal?

Homeoffice, ständige Erreichbarkeit und mentaler Stress betreffen viele Menschen. Das Buch gibt einem bekannten Schlagwort eine neue Richtung: kein weiterer Optimierungsratgeber, sondern ein fundierter Ansatz für Berufstätige, Eltern und Führungskräfte. Passend für Thementische zu New Work, Gesundheit und persönlicher Entwicklung.

Bibliografische Angaben

ISBN-13 978-3-98641-367-5
Ausstattung Klappenbroschur
Umfang 308 Seiten*
Erscheinung 19.10.2026
Preis (D) 20,00 €
Thema Arbeit / mentale Gesundheit
Imprint Mentoren Verlag

ISBN 978-3-98641-367-5
9 783986 413675

Inhaltliche Schwerpunkte

– Work-Life-Integration statt starrer Trennung
– Arbeit, Familie und Gesundheit verbinden
– Grenzen, Prioritäten und Routinen
– Überlastung und Stress früh erkennen
– Reflexionsfragen und Praxisimpulse

Schlagwörter

Work-Life-Integration · New Work · mentale Gesundheit · Stressprävention · Selbstführung · Beruf & Familie · Erschöpfung · gesunde Arbeitswelt

Klassifikation

Thematische Einordnung: Beruf & Karriere / Arbeitswelt

Über den Autor



Thomas Mehr ist Medizinjournalist, Fachbuchautor und Experte für mentale Gesundheit. Er studierte BWL und Humanmedizin und sammelte über 20 Jahre Führungserfahrung in der Pharmaindustrie. Eigene Krisen und ein Burnout prägen seinen Blick auf Arbeit, Gesundheit und Lebensgestaltung.

Über den Verlag

Der Mentoren-Media-Verlag veröffentlicht praxisnahe Bücher, die Leser:innen im Beruf und im Leben weiterbringen. Imprints: Mentoren Verlag, Telemach Verlag, Herodot Verlag, Heberia.

*Umfang: Buchhandelsangabe; bitte im VLB gegenprüfen.