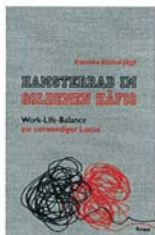


Gewinnen Sie das Buch «Hamsterrad im goldenen Käfig»



Auch wenn der Titel danach klingen mag, «Hamsterrad im goldenen Käfig» ist kein Roman. Aber das neue Buch von Franziska Bischof-Jäggi über Work Life Balance liest sich mindestens so

leicht und ist ebenso spannend wie ein guter Krimi. Sie kennen sicher die Situation: Strampeln bis zum Umfallen. Schnell, schneller, am schnellsten – wie ein Hamster in seinem Rad. Vielleicht haben Sie das Glück, dass das Hamsterrad in einem goldenen Käfig dreht. Glück? Von wegen! Dabei ist es keine Kunst, den Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit zu finden. Das Praxisbuch «Hamsterrad im goldenen Käfig» nimmt die Leserinnen und Leser mit auf eine erfrischende Gedankenreise. Fünf Charaktere – der eine oder andere kommt Ihnen sicherlich bekannt vor – begleiten Sie durch die Seiten.

Mit «Hamsterrad im goldenen Käfig» hat Franziska Bischof-Jäggi ein Buch geschrieben, das eigentlich ein virtueller Kurs in Work Life Balance ist. Ein Kurs, der die Menschen dort abholt, wo sie aktuell

stehen oder rennen; also im Hamsterrad. Das Buch lockt aus dem Alltagsstrott. Die Autorin hat viele Tipps parat, wie man dem Hamsterrad entfliehen kann, wie man seine Work Life Balance pflegt. Gerade auch Arbeitnehmende können sich von dem lustvoll gestalteten Buch inspirieren lassen.

Die Autorin Franziska Bischof-Jäggi ist Inhaberin und Geschäftsführerin der Familienmanagement GmbH sowie vierfache Mutter. Die studierte Pädagogische Psychologin, Paar- und Familientherapeutin schafft einen Ausgleich zwischen Privat- und Berufsleben. Sie kennt die Tücken, welche auf dem Weg zu dieser Ausgeglichenheit überall lauern.

Die Angestellten Schweiz verlosen fünf «Hamsterräder». Senden Sie uns ganz einfach ein Mail an apunto@angestellte.ch, in dem Sie uns mitteilen, wie zufrieden Sie mit Ihrer Work Life Balance sind: zufrieden, mässig zufrieden oder unzufrieden. Vergessen Sie ihre Postadresse nicht, damit wir Ihnen das Buch schicken können, falls Sie es gewinnen. **Einsendeschluss: 13. August.**
> Franziska Bischof-Jäggi, Hamsterrad im goldenen Käfig, 168 Seiten, Fr. 29.80, Knapp Verlag, ISBN 978-3-905848-24-3