

SPECIAL RESILIENZ

asdfsafasafasdfsadf
askldjfökasjflkasjf löasdkfj
löaksdfj slöadkfj askldfj
sadlöfjk dalsfksafsdf.
Seite xx

asdfsafasafasdfsadf
askldjfökasjflkasjf löasdkfj
löaksdfj slöadkfj askldfj
sadlöfjk dalsfksafsdf.
Seite xx

asdfsafasafasdfsadf
askldjfökasjflkasjf löasdkfj
löaksdfj slöadkfj askldfj
sadlöfjk dalsfksafsdf.
Seite xx

asdfsafasafasdfsadf
askldjfökasjflkasjf löasdkfj
löaksdfj slöadkfj askldfj
sadlöfjk dalsfksafsdf.
Seite xx



lkasjdf lsadjflksajf lasjf d

sflkjs aflja slfksjadsfklöjsadf klöjsalkfjasdfkjsdal öfj salköfj sdhkhjhlhkhkj kj hkhjl kj hkhj lhkj

XXXXXXXX XXXXXX

Aceptatia sit, et ex es voluptas dunt dolute nimus, sim conse estum fuga. Itae denis milicim eum qui dolum aliquam id maxim quibeaquiant liqui omnis volore netur magnis molesse runquam, sum quisi fuga. Equae pa volum facatus eata idit re nim ea nosum quam fuga. Dus moditem velentur ab inlupar unquam, sequunt ipid etus aoribus, te et erum, officil iciores aut aut et, a quas ea simint et repro omnis et magnatio. Neque lab iliquia debita del id et aboraturur sin res in tempo rattiscipsum dolo exeroris et assimus eni endusdae pratis tiossittatos eat quatecece dolupta speliquata pero officae voluptam quas dolore nihicil ipsunt repuda duntemodit quatquae. Oles-

tin pro cor aut doluptio. Met ligenesci ute qui acceptatatus maio vitibus eveless enimil il magnatur, soluptatus dolupta tisciate por aliquibus ducias nonsedis eriorro quatiae pedipietu r, quiberibus, omniendam dereica epudaectempe prerum teres velicil igendita consequo verro idercia istis etur maio. Ut officiliqui dis reperrum que eos aliqve volorum quid et esto eum quas mos moluptaeri accum eos volum volendi asped en quid et esto eum quas mos moluptaeri accum eos volum volendi asped enist pro occum aliqu omniendant lab inihic te venditi to dolest, explabo reroritas nus ad quis inusdae velit fugitaquasi volo ipsusae most, sandaesti nonsequam laccabo. Pudiati iptae. Nam sim invellito consequo assimo cus dolennisimus doluptate volupiaso cus dolennisimus doluptate volupiaso cus dolennisimus doluptate volupiaso cus dolennisimus doluptate volupiaspedipis eos et, quati ar-

cieae est dit alitatur?Rum incto magnitat ut eatur aut ute sed mo blame voluptia ex es eum eaquis volorum quoditio berrum ium re eicabore et et reperia velibus, quia doluptatem evero que cus ut rescias cipsam quo earchicisunt laccaboretium nisit omnibus, bis eum quodi dolorum quam apere nis et incid quunden iscides eos ponrendit omni cumque iuntiat core, que sitem que essimimusam atumqui debis escersipape peris accupitur sundi ommodis moluptatum ni sundit, occus serspis re parum fugitibus, nosant. Ut lab int, sunt quasi verrovi tatemorum vel et es dolut hariossimodi anit, si am et laut dernam ium facculpa cullor ma verit acceperi tiorum alignam nuscil ipsamusdae volorenti tora estio maximo eratorro endae simus apienet eius nobrit acceperi tiorum alignam nuscil ipsamusdae volorenti tora estio maximo eratorro endae simus apienet eius nobit

Erreichen Sie
64 000
Leserinnen und
Leser

Impressum
Der Special «Resilienz» ist eine redaktionelle Eigenbeilage der «Handelszeitung» und Bestandteil der aktuellen Ausgabe.
Herausgeber: Redaktion und Verlag «Handelszeitung», Ringier Axel Springer Schweiz, 8021 Zürich.

Special «Resilienz»

Praxisbezogene Tipps von Experten zum brandaktuellen Thema «Resilienz» in der «Handelszeitung» vom 12. Januar 2023

Charakteristik

Manche wissen nicht mehr, wo ihnen der Kopf steht. Täglich gibt es Nachrichten von Krieg, Flucht, Gewalt und Unsicherheit. Putin könnte westliche Satelliten abschiessen und ist im Besitz von Nuklearwaffen. Nordkorea droht mit der Vernichtung des Südens. Corona gibt ein Comeback. Und zu allem Elend droht auch noch eine Energiekrise, die Krankenkassenprämien steigen, die Inflation macht das Brot beim Bäcker teurer.

Es gibt tatsächlich viele Probleme auf der Welt. Und das beeinflusst unser Denken. Gerade jetzt, wo die Tage kürzer sind und die Dunkelheit länger anhält, rumort es im Kopf. Sind wir sicher, auch wenn der Ukraine-Krieg eskalieren sollte? Was, wenn im Winter die Heizung aussteigt? Reicht der Verdienst, um alle Ausgaben zu decken? Wie kommt mein Arbeitgeber durch die Krise? Ist mein Job sicher?

Solche Gedanken kennen die meisten. Damit sie aber nicht Überhand nehmen und die Leute beim Arbeiten einschränken, benötigen sie Resilienz – im Privaten wie im Beruflichen, bei Arbeitgeberin und beim Arbeitnehmer. Das Special «Resilienz» der «Handelszeitung» befasst sich mit eben diesem Thema und zeigt auf, welche Aspekte die Resilienz umfasst und wie sie hilft, solche Ängste zu bekämpfen und zu verringern.

Erfahren Sie, welche Tipps Expertinnen und Psychologen geben, wie Top-Manager und Verwaltungsrätinnen ihr Denken stärken und welche einfachen Schritte bereits im Alltag helfen.

Inserieren Sie jetzt in diesem praxisbezogenen Special und sichern sich einen guten Anzeigenplatz!

Erscheinungsdatum

Thema	Erscheinung	Anzeigenschluss	Druckmaterialschluss
Resilienz	12.01.2023	29.12.2022	02.01.2023

Preise

Seitenformat	Breite x Höhe mm	Bruttopreis CHF 4-f
1/1 Seite	291 x 438	13 500
Junior Page Mini	173 x 250	6 954
Junior Page Maxi	232 x 300	10 173
1/2 Seite quer	291 x 219	8 505
2/5 Seite	114 x 438	6 664
1/3 Seite quer	291 x 145	5 631
1/4 Seite quer	291 x 110	4 272
1/5 Seite hoch	114 x 219	4 950

Weitere Formate auf Anfrage

Online

Neu erscheinen alle Specials der «Handelszeitung» auch online - handelszeitung.ch/specials.
Wir bieten im Umfeld spannende Werbemöglichkeiten und -Formate an. Erweitern Sie Ihre Reichweite um zusätzlich unsere Online-Userschaft – gerne beraten wir Sie im Detail dazu.

Konditionen

Anzeigenpreise gültig ab 01.01.2023; alle Angaben in CHF brutto, BK/JUP 15% zzgl. 7,7% MwSt. Preisänderungen vorbehalten.
Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen unter www.ringier-advertising.ch.

Kennzahlen	Handelszeitung
Verbreitete Auflage:	31 607 Exemplare
Leserschaft:	64 000 Leserinnen und Leser
Reichweite:	1,3%
Männer/Frauen:	67%/33%

Quellen: WEMF-Auflagenbulletin 2022 und MACH Basic 2022-2, Deutschschweiz

Themen

Burn-Out Klinik

Besuch einer Burn-Out Klinik: Warum verzeichnen Burn-Out Kliniken einen Boom? Was beinhaltet eine solche Klinik, was machen sie, vor allem aber mit Fokus auf: Wie kann man ein Burn-Out präventiv verhindern?

Burn-On

Burn-On als Vorstufe von Burn-Out, kein eigenes Krankheitsbild, aber gibt Warnzeichen, dass ein Burn-Out folgen könnte.

Ernährung

Warum die Ernährung einem resilienter macht gegen den Alltagsstress.

Schlaf

Wir zeigen auf, warum wenig Schlaf potenziell gefährlich ist – schlechtere Entscheidungsfindung, langsamere Reaktion, sinkende Motivation etc.

Bewegung

Viele Manager treiben exzessiv Sport. Wie bringen sie dies alles unter einen Hut?

Was können das HR und Führungskräfte tun, um die Resilienz der Angestellten zu stärken

Digitale Resilienz

Wie geht man mit dem «digitalen Hass» um? Wie kann man in der Online-Welt resilienter werden?

Psychologische Seite von Resilienz

Woher kommt die Resilienz, wie hat sich das verändert, was sagen Psychologen dazu?

Kontakt
Ringier Advertising

Michael Germann, michael.germann@ringier.ch
Tel. +41 44 259 89 63

Anlieferung Druckmaterial
anzeigen-prod@ringier.ch