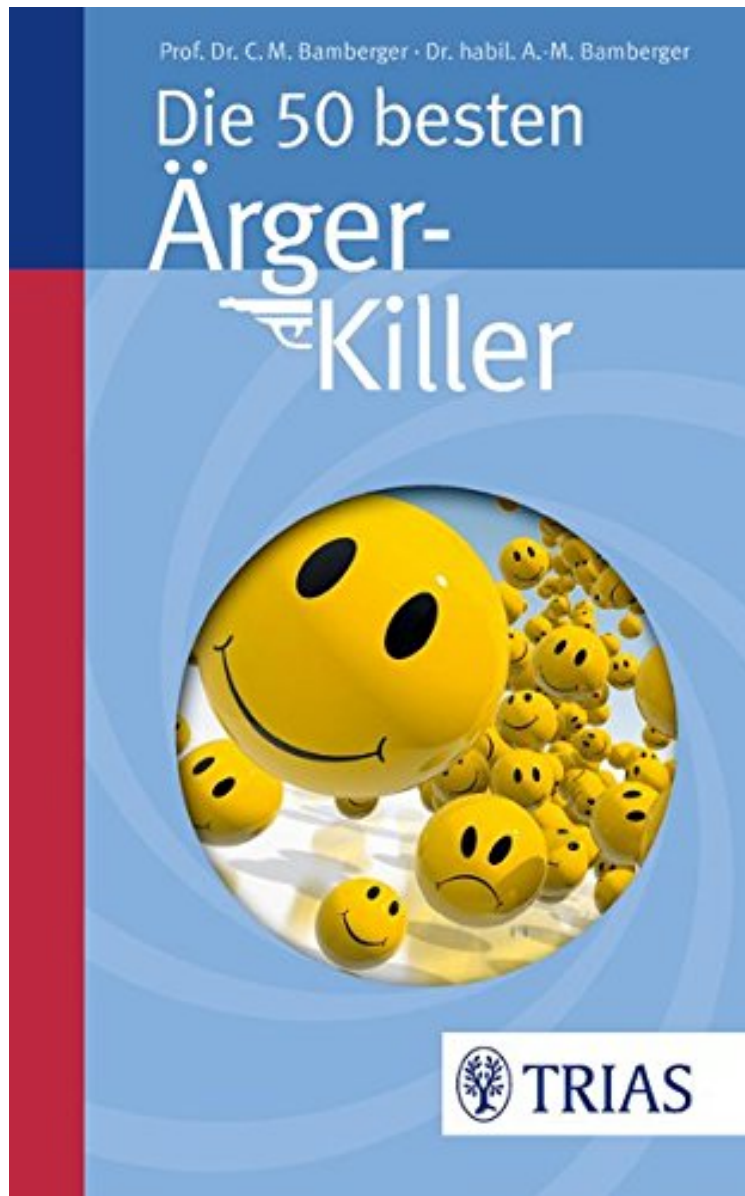


(Read now) Die 50 besten rger-Killer

Die 50 besten rger-Killer

Von *Christoph M. Bamberger, Ana-Maria Bamberger*
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #115090 in BcherVerffentlicht am: 2013-10-23Erscheinungsdatum: 2013-10-23Abmessungen: 6.30 x .39b x 4.06l, Einband: Taschenbuch96 Seiten | File size: 23.Mb

Von Christoph M. Bamberger, Ana-Maria Bamberger : Die 50 besten rger-Killer before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die 50 besten rger-Killer:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Bestes Buch zu diesem ThemaVon WienerinHumorvoll, prgnant, anwendbar --- nixx besserwisserisch = sehr

empfehlenswert! Ich werde viele der Tipps in meine Vorträge/Seminare einbauen! Dank an die Autoren! 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lohn sich zu lesen! Von Kunde Man lernt sich nicht zu ernst zu nehmen und man kommt dadurch mit Hilfe der "Killer" wieder auf positivere Gedanken! 5 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kurz und klar! Von Alfred Paul In kurzen klaren Erklärungen, werden gute Tipps zum Thema gegeben. Man findet für jede Körper-Reaktion die passende Erläuterungen, und Lösungsvorschläge.

Kurzbeschreibung: Machen Sie Ihr Leben zur Stress-freien Zone! Kennen Sie das? Da wird der wenig geschätzte Kollege an Ihrer statt befördert, der Allerliebste hat den Hochzeitstag vergessen - und dann fährt auch noch der Zug vor der Nase weg? Situationen, in denen Sie aus der Haut fahren! Wut, Neid, Enttäuschung sorgen in hohem Maße dafür, dass unser Stress-Level ansteigt. Viel schlimmer: Diese negativen Gefühle hindern uns am Glücklich-Sein. Wollen Sie raus aus der Stressfalle? Hier gibt's 50 alltagstaugliche und effektive Strategien, durch die Sie den Stress auf ein gesundes Maß reduzieren und auch in stressigen Situationen gelassen und souverän reagieren können. Prof. Dr. Christoph M. Bamberger ist Internist und Direktor des Medizinischen Präventions-Centrums Hamburg. Aus der Arbeit mit seinen Patienten kennt er die Bedeutung der Stressbewältigung. Dr. med. habil. Ana-Maria Bamberger ist Ärztin mit dem Schwerpunkt Medizinische Psychologie. Bei TRIAS ist von ihnen zudem "Die 50 besten Stress-Killer" erschienen. Über den Autor und weitere Mitwirkende: Prof. Dr. Christoph M. Bamberger ist Internist und Direktor des Medizinischen Präventions-Centrums Hamburg. Aus der Arbeit mit seinen Patienten kennt er die Bedeutung der Stressbewältigung. Dr. med. habil. Ana-Maria Bamberger ist Ärztin mit dem Schwerpunkt Medizinische Psychologie. Bei TRIAS ist von ihnen zudem "Die 50 besten Stress-Killer" erschienen.