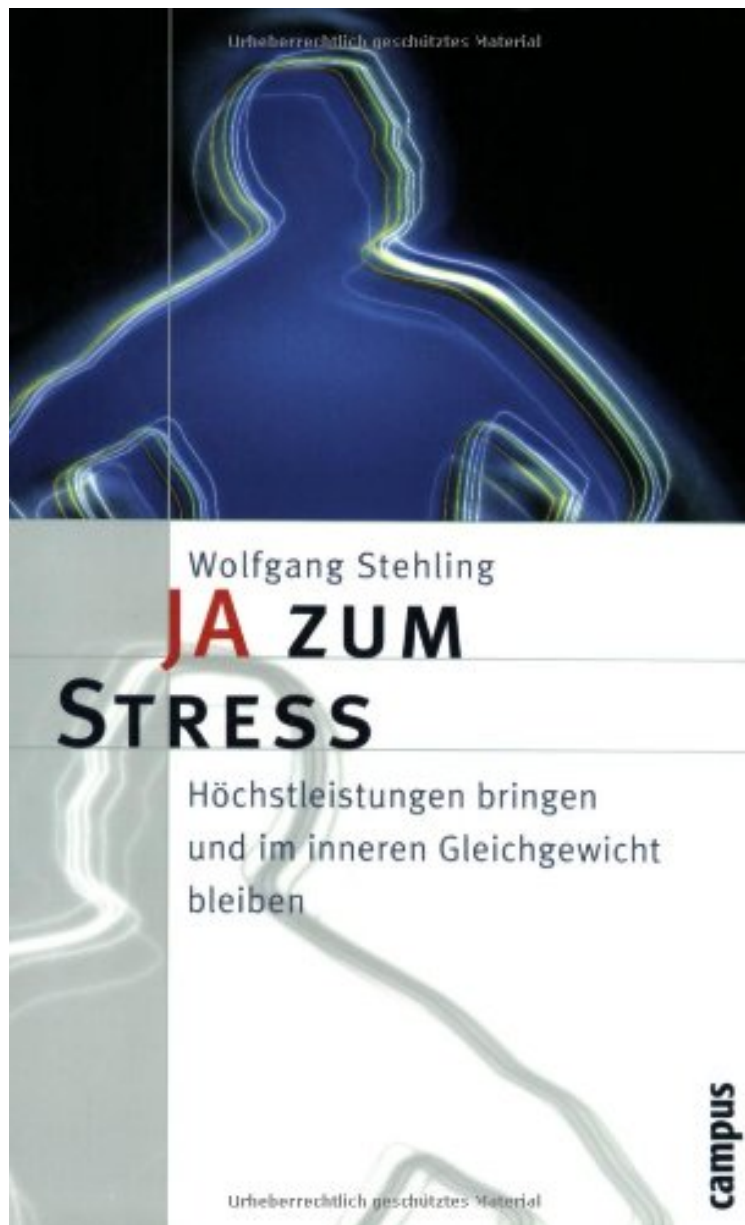


(Ebook free) JA zum Stress: Hchstleistungen bringen und im inneren Gleichgewicht bleiben

JA zum Stress: Hchstleistungen bringen und im inneren Gleichgewicht bleiben

Von Wolfgang Stehling
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #1211753 in BcherVerffentlicht am: 2000-02-16Einband:
Taschenbuch147 Seiten | File size: 46.Mb

Von Wolfgang Stehling : JA zum Stress: Hchstleistungen bringen und im inneren Gleichgewicht bleiben before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised JA zum Stress:

Hchstleistungen bringen und im inneren Gleichgewicht bleiben:

.deBeim Wort Stress denken viele zuerst an berufliche beförderung, z.B. an den gestressten Manager, der abends gereizt nach Hause kommt und zur Belastung für Frau und Kinder wird. Könnte aber dieser Familienvater mit dem "Lebenselixier Stress" richtig umgehen, würde er bei der abendlichen Begrüßung sagen: "Sicher, in der Firma war es heute wieder turbulent. Aber gerade deshalb widme ich mich ab jetzt den schönen Seiten des Lebens, nämlich euch, meiner Familie." In dieser Aussage stecken bereits zwei wesentliche Faktoren der erfolgreichen Stressbewältigung. Erstens: ungeteilte Aufmerksamkeit für das, was ich gerade tue (hier: Familienleben). Konzentration ist ein Kennzeichen von Berlegenheit. Zweitens: die Fähigkeit zu Distanz und Gelassenheit (hier: gegenüber den Spannungen des Berufsalltags). Allzu freudige oder aggressive Erregung sowie traurige Niedergeschlagenheit stören das vernünftige Denken. Das Leitbild für den richtigen Umgang mit Stress wurde bei Menschen gefunden, die weit weniger vom Herzinfarkt betroffen sind. Diese Typ-B-Persönlichkeiten strahlen Ruhe aus, hören geduldig zu, müssen niemandem etwas beweisen, haben die eigene Aggressivität im Griff und können zurückliegenden Ärger ruhen lassen. Dies alles ist natürlich leichter gesagt als getan. Daher bietet der Autor zahlreiche Hilfen an, die eine Umsetzung der goldenen Prinzipien ins tägliche Leben ermöglichen. So ist es wichtig, die altgewohnten Gedanken und Bewertungen durch regelmäßiges Gehen in neue Bahnen zu lenken. Zur geistigen Fundierung des berzeugenden Konzeptes dienen Impulse der brillanten Vordenker Stephen Covey und Rupert Lay wie auch östliche und westliche Weisheitslehren. Eine wahre Wohltat beim Lesen ist die hervorragend gelungene optische und sprachliche Präsentation: übersichtlich, einfach, anschaulich, einprägsam und motivierend. --Stephan SchmidtPressestimmen01.03.2000 / IQ:Volkskrankheit"Ein Ratgeber, der durch Authentizität und Praxisnähe besticht."23.03.2000 / Capital:Macht uns der Stress kaputt?"Eine leicht verständliche Anleitung, wie man schädlichen Reaktionsmustern auf die Spur kommt."01.01.2001 / Markt und Mittelstand:Stressabbau"Der Autor gibt gute Tipps fürs Zeitmanagement, beschreibt Methoden zum Stressabbau und kommt dabei ohne langweiliges Fachchinesisch aus."KurzbeschreibungWer richtig mit Stress umzugehen versteht, wird gerade in Situationen höchster Anforderung besonders erfolgreich sein. Wer dagegen "gestresst" auf Stress reagiert, gefährdet seine Gesundheit. Wolfgang Stehling erläutert, wie sich beruflich stark engagierte Menschen ein Verhalten aneignen können, das sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirkt, die Leistungsfähigkeit steigert und neue Energien frei setzt.