

Überlastet Wie Stress Sie Nicht Mehr Stresst

Yeah, reviewing a book **überlastet wie stress sie nicht mehr stresst** could ensue your near contacts listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, deed does not recommend that you have fabulous points.

Comprehending as without difficulty as arrangement even more than additional will allow each success. next-door to, the publication as skillfully as sharpness of this überlastet wie stress sie nicht mehr stresst can be taken as without difficulty as picked to act.

Überlastet Joyce Meyer 2016

Warum Schlafmangel dick und guter Schlaf schlank macht Nicolai Worm 2016-03-05 Schlafmangel macht dick und krank! Wer schlecht schläft, kennt nur allzu gut die unmittelbaren Auswirkungen: anhaltende Müdigkeit am Tag, Probleme, den eigenen Anforderungen gerecht zu werden, weil Leistungsfähigkeit und Konzentration am Tiefpunkt sind. Und dann auch noch ein scheinbar unerklärlicher Bärenhunger und unstillbare Gelüste. Doch lassen diese noch harmlos anmutenden Symptome nicht erahnen, wie gravierend die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von Schlafstörungen auf die Gesundheit tatsächlich sind! Lange Zeit unbemerkt, entgleist der Stoffwechsel durch die gestörte Nachtruhe immer stärker. Es kommt zu Übergewicht und Insulinresistenz, aber auch zu noch dramatischeren Folgekrankheiten wie Diabetes, Herz- und Hirninfarkt und sogar Krebs. Den Gesundheitsrisiken können Sie mit einer Umstellung Ihrer Ernährung auf die LOGI-Methode und kleinen Anpassungen in Ihrer Lebensweise ab sofort etwas entgegensetzen. Wie genau das funktioniert, bringt dieser Ratgeber auf den Punkt. Auf dass Sie bald wieder besser schlafen mögen!

Der Anti-Stress-Trainer für Selbstständige Marcel Schettler 2017-08-08 Dieses Buch aus der Anti-Stress-Trainer-Reihe widmet sich dem Thema Stressbewältigung für Selbstständige. Oft fehlt selbständigen Unternehmern ein neutraler ebenbürtiger Gesprächspartner, um berufliche Themen zu diskutieren. Das Ergebnis, wenn Selbstständige alles mit sich alleine abmachen: Stress pur. Doch das ist nur ein Aspekt von vielen, der Unternehmer in Stress und Überforderung führt. Der Anti-Stress-Trainer für Selbstständige zeigt Ihnen die typischen Stolpersteine auf, die Sie geradewegs in die Stressfalle führen und hilft Ihnen mit praktischen Tipps, diese Stolpersteine zu umgehen. Zudem öffnen gestandene Unternehmer ihre persönliche „Anti-Stress-Trickkiste“ und verraten Ihnen neben ihrem eigenen stressigsten Erlebnis ihren persönlichen Praxistipp gegen Stress und Überlastung.

Ich bin dann mal entspannt Stella Cornelius-Koch 2009-03-15 Stress macht schlechte Laune. Stress macht Falten. Stress macht krank. Stress steht keiner Frau. Und trotzdem geraten gerade Frauen häufig in die Stressfalle. Dabei könnte der Alltag so entspannt sein: mit regelmäßigen Atemübungen, genügend Ausgleich für Körper, Geist und Seele und dem Mut, auch mal nicht perfekt zu sein. Wie das gelingt, das zeigt dieses Buch - so zuverlässig und kompetent wie die beste Freundin.

Der Anti-Stress-Trainer Peter Buchenau 2014-01-18 Stress gehört zum Berufs- und Privatleben der meisten Menschen dazu. Immer mehr Menschen bekommen jedoch durch Stress gesundheitliche Probleme. Das wiederum führt zu vermehrten Ausfallzeiten in den Unternehmen und stellt somit zunehmend eine volkswirtschaftlich relevante Komponente dar. Diese humorvoll und verständlich geschriebene Anleitung zeigt allen, die unter Stress leiden, wie ein veränderter Umgang mit Stress zu erhöhter Lebensqualität und Produktivität führt. Personalverantwortliche und Führungskräfte, die die Fehlzeiten in ihrem Unternehmen reduzieren und damit die Produktivität steigern wollen, erhalten wichtige Hinweise. Die 2. Auflage wurde korrigiert, ergänzt und mit neuen aktuellen Tipps versehen, so z.B. auch zur Vermeidung von Freizeitstress.

Der Anti-Stress-Trainer für Projektmanager Markus Blaschka 2017-06-23 Dieses Buch aus der Anti-Stress-Trainer-Reihe befasst sich eingehend mit dem inoffiziell größten Berufsrisiko von Projektmanagern, dem Stress. Nicht einmal ihr Privatleben bleibt von der Vielzahl von Stressfaktoren, denen sie sich gegenüber sehen, verschont. Projekte müssen nicht nur kompetent, sondern bei ungeduldigen Auftraggebern auch möglichst schnell abgewickelt werden. Erschwerend dazu können Präsentationsdruck, ein entscheidungsschwacher Vorstand, ein enges Budget und im schlimmsten Fall auch noch Kleinkrieg im Team hinzukommen. Aber all dies muss nicht sein, denn dieses Buch hilft Ihnen dabei, Ihren beruflichen und privaten Stress erfolgreich und effizient zu meistern und macht nebenbei auch noch Spaß beim Lesen. Die Leser erhalten Informationen aus erster Hand, da der Autor aufgrund seiner weitreichenden Erfahrung im Bereich von IT- und Beratungsprojekten Experte für das Thema Projektmanagement ist. Die Reihe Stress gehört in unserem Berufs- und Privatleben zum Alltag. Dabei unterscheiden sich die stressauslösenden Faktoren jedoch je nach Berufsgruppe. Aus diesem Grunde widmen sich in der Anti-Stress-Trainer-Reihe, initiiert von Peter Buchenau, führende Expertinnen und Experten diesen spezifischen Stresssituationen. Der Autor Dr. Markus Blaschka ist Business Coach, Management Trainer und Senior Consultant. Er coacht Projektleiter und entwickelt maßgeschneiderte Projektmanagement-Konzepte für Betriebe. Besonders beschäftigt er sich mit der Frage, wie Projekte stressfrei und ohne die üblichen zwischenmenschlichen Konflikte erfolgreich durchgeführt werden können.

Der Anti-Stress-Trainer für Vertriebsleiter Markus Euler 2020-03-18 Dieses Buch aus der Anti-Stress-Trainer-Reihe befasst sich eingehend mit den Stressfaktoren für Führungskräfte im Vertrieb. Es macht auf typische Alltagssituationen aufmerksam, die Stress auslösen können, lädt zum Reflektieren der eigenen Erfahrungen ein und stellt Lösungsansätze vor. Diese beschränken sich nicht nur auf Verhaltensänderungen, sondern beschreiben auch die dafür notwendigen Denkmuster und Einstellungen zum Thema. Konkrete Tipps zur Umsetzung bauen darauf auf. Dadurch profitiert der Leser nicht nur von der reinen Aufnahme von Wissen, sondern auch von einer „Schritt-für-Schritt-Anleitung“ für die Umsetzungsphase. Zusätzlich enthält das Buch ein Interview mit einem Heilpraktiker, der sich unter anderem auf die Behandlung von Stress-Symptomen spezialisiert hat und wertvolle Tipps gibt.

Der Anti-Stress-Trainer für Betriebsräte Martin Ulmer 2017-01-21 Dieses Buch aus der Anti-Stress-Trainer-Reihe beschäftigt sich mit den spezifischen Stressfaktoren im Arbeitsalltag von Betriebsräten und deren effizienter Bewältigung. Betriebsräte sind als Vermittler zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer einer Vielzahl von Rollenkonflikten ausgesetzt. Auch die hohe Erwartungshaltung an ihr fachliches wie therapeutisches Know-how führt zu einem hohen Stresslevel. In diesem Buch lernen sie, wie sie diese Anforderungen

erfolgreich zu managen, indem sie ihre eigene innere Balance bewahren. Der Autor geht gezielt auf die wichtigen Bereiche Stressprävention und Stressbewältigung ein und bietet einen informativen Überblick zum Thema Stress bei Betriebsräten.

Der Anti-Stress-Trainer für Handelsvertreter Steffen Becker 2017-11-20 Dieses Buch aus der Anti-Stress-Trainer-Reihe ist auf die Berufsgruppe der Handelsvertreter zugeschnitten. Ein hohes Arbeitspensum sowie Termin- und Erfolgsdruck und der Umgang mit schwierigen Kunden sind nur einige der Stressoren. Der Tätigkeitsbereich hat sich gewandelt und dennoch ist eines gleichgeblieben: Der Handelsvertreter steht im Spannungsfeld zwischen den Bedürfnissen der zu vertretenden Firmen, der Kunden und seiner eigenen. Diesem Spannungsfeld gerecht zu werden, ohne sich selbst aus den Augen zu verlieren, ist ein Balanceakt, der täglich neu gemeistert werden muss. Dieses Buch kann dem Leser wichtige Hilfestellungen bieten. Der Autor geht auf die unterschiedlichen Anforderungen von den zu vertretenden Unternehmen, der Kunden, der Familien und Freunde ein und zeigt dem Leser Wege auf, wie er den Arbeitsalltag selbstbestimmt und ausgeglichen meistern kann, ohne in die Stressfalle zu geraten.

Der Anti-Stress-Trainer für Musiker Joe Orszulik 2017-07-31 Dieses Buch aus der Anti-Stress-Trainer-Reihe thematisiert das Leben und die Stressfaktoren von Musikerinnen und Musikerin. Zahllose Musiker, Instrumentallehrer, Musikpädagogen, Komponisten und auch Textschreiber, die allermeist sehr euphorisch in ihre Karriere starten, sind schon bald desillusioniert, erschöpft oder leiden sogar unter Burnout. Gründe dafür sind unter anderem eine unsichere finanzielle Position, unregelmäßige Arbeitszeiten und auch eine starke körperliche Belastung. Dieses Buch informiert die Leser nicht nur über das Thema Stress bei Musikern, sondern gibt gleichzeitig viele hilfreiche Praxistipps für einen gesunden und erfolgreichen Umgang mit Stress. Der Autor, der selbst jahrelang aktiver Musiker war, gibt seine Erfahrungen und sein Wissen in diesem Buch weiter.

Die Weisheit der Schnecke Cassandra Cicero 2018-12-11 Achtsamkeit Selbstfürsorge, Entschleunigung und Stressmanagement sind mittlerweile bekannte Schlagworte – aber wie kann man sie, insbesondere als Mensch mit Belastung und chronischer Krankheit, praktisch umsetzen? Im vorliegenden Buch werden, aufbauend auf persönlichen Erlebnissen sowie Erfahrungen aus der jahrelangen Arbeit mit betroffenen Menschen, diesbezügliche Strategien vorgestellt. Auf leichte und unterhaltsame Art werden Ideen präsentiert, mit dem Ziel, die Lebensqualität zu verbessern und im Endeffekt mehr Lebensfreude zu gewinnen.

Der Anti-Stress-Trainer für Gastronomen Andrea Brenner 2018-06-29 Dieses Buch aus der Anti-Stress-Trainer-Reihe wurde von Gastronomen für Gastronomen geschrieben. Die beiden Autoren haben selbst in einem kleinen Familienbetrieb den stressigen Alltag hautnah erlebt. Mit allen Facetten der zwischenmenschlichen Beziehungen im eigenen Team und mit den Gästen entpuppen sich viele alltägliche Situationen als Stressbringer. Leider bleibt oft keine Zeit, sich schon an der Wurzel darum zu kümmern und zu erkunden wie und wo der Stress entsteht. Erst bei Eskalationen einzugreifen, ist sehr zeitaufwendig und meist ist das Kind schon in den Brunnen gefallen. Dieser Ratgeber gibt dem Leser aus der Branche mit vielen Beispielen und Abhilfetipps einfache und pragmatische Lösungen an die Hand. Nicht alle auf einmal, sondern wohldosiert je nach Zeit und Möglichkeiten, können Gastronomen kapitelweise lesen und ausprobieren. Die Autoren erzählen eigene Geschichten sowie Erfahrungen und

welche Methoden sie als Gastronomen und Coaches angewendet haben, um Stresssituationen zu erkennen und für die Zukunft zu verringern. Immer geschrieben mit einem für die Branche üblichen Augenzwinkern und einer Portion Selbstironie.

Der Anti-Stress-Trainer für Mediziner Hardy Walle 2016-11-17 Das Buch aus der Anti-Stress-Trainer-Reihe befasst sich eingehend mit den typischen Stressfaktoren bei Ärzten. Der Autor - selbst Arzt - weiß, wovon er spricht und klärt Leserinnen und Leser über den Berufsalltag von Medizinerinnen auf, welcher sich nicht nur durch eine hohe Arbeitsbelastung auszeichnet, sondern auch durch einen zunehmenden enormen sozialen Druck geprägt ist. Bewertungsportale in den Medien, Negativ-Journalismus gerade über sogenannte (Abzocker-)Ärzte sowie das zunehmende Prozessrisiko bei Kunstfehlern (meist unberechtigt) führen oft zu gesundheitlichen Problemen, Stress oder Burnout. Dem Buch gelingt es, Ärzten und allen, die mehr über einen gesunden und erfolgreichen Umgang mit Stress von einem etablierten Arzt erfahren wollen, eine informative Kurzanleitung an die Hand zu geben. Mit einem Augenzwinkern und vielen nützlichen Praxistipps plädiert der Autor für ein Mehr an Lebensfreude sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld.

Der Anti-Stress-Trainer für Polizisten Nicole Bernstein 2020-05-04 Im vorliegenden Anti-Stress-Trainer sollen Stressoren aus unterschiedlichen Tätigkeitsbereichen der Polizei - ohne Anspruch auf Vollzähligkeit - anhand von Beispielen dargestellt und Tipps zur Stressbewältigung gegeben werden. Beleuchtet werden von möglichen Laufbahnwechseln über die Vereinbarkeit des Berufs mit der Familie und die Einflüsse auf das Privatleben bis hin zu gefährlichen oder traumatisierenden Einsätzen ganz verschiedene Bereiche. Soziale Netzwerke und Messenger sind heute omnipräsent und haben somit als eigener Einflussfaktor ebenfalls Eingang in dieses Buch gefunden. Das Werk richtet sich an alle dienstlichen Ebenen der Polizei und soll auch gleichzeitig für BewerberInnen eine Entscheidungshilfe sein, sich für diesen Beruf im Sinne einer Berufung zu entscheiden.

Probier's mal mit Gelassenheit Ellen Nieswiodek-Martin 2020-02-21 Frauen fühlen sich stärker denn je belastet durch die Anforderungen in Beruf, Haushalt und Familie. Schuld daran sind unter anderem die hohen Erwartungen an sich selbst. Anhand von Expertenbeiträgen und Erfahrungsberichten beschreibt dieses Buch Wege, wie Frauen aus der Stress-Spirale herauskommen. Es geht darum, innere Antreiber zu entlarven. Zahlreiche Anregungen zeigen, wie man zur Ruhe kommen kann. Dieses Buch ist eine wertvolle Hilfe für Frauen, um das Leben wieder mehr genießen und den eigenen Stresslevel dauerhaft senken zu können.

Der Anti-Stress-Trainer für Lehrer Stefanie Simone Klief 2017-03-28 Dieses Buch aus der Anti-Stress-Trainer-Reihe stellt das Thema Stress bei Lehrern in den Fokus. Lehrerinnen und Lehrer sind im Berufsalltag mit vielen Herausforderungen konfrontiert: schwierige Schüler, ein ständiger Lärmpegel, das Thema Mobbing und nicht zuletzt anstrengende Eltern und ein geringes gesellschaftliches Prestige können im Lehreralldag eine belastende Rolle spielen. All diese Stressfaktoren führen dazu, dass Burnout bei Lehrern immer häufiger auftritt. Doch es gibt Möglichkeiten diesem Stress frühzeitig und effizient entgegenzutreten. Dieses Buch zeigt solche Möglichkeiten in kompakter Form auf, indem es den Leser dabei unterstützt seine eigenen Belastungen zu identifizieren und erfolgreiche Strategien gegen Stress zu entwickeln. Ein sinnvolles und vor allem hilfreiches Buch für mehr Ausgeglichenheit im Lehreralldag.

Reflux 2.0 Andrea B. Kuhl 2022-03-14 Willst Du deinem Sodbrennen den Kampf ansagen? Möchtest du dein altes Leben zurück? Suchst du schon lange einen Weg heraus aus der Sodbrennen-Falle? Dann finde die Ursachen und beseitige sie! *Reflux 2.0* zeigt dir alle möglichen Ursachen und Risikofaktoren von Sodbrennen auf. Du bekommst klare Empfehlungen zur Ernährung, zu Lebensstilanpassungen und praxisnahe Tipps für deine persönliche ANTIREFLUX-STRATEGIE! Im Buch findest du: Untersuchungen zur Diagnosefindung bei Reflux und deren genaue Durchführung Medikamente, die Sodbrennen auslösen können Übersichten und Tabellen zur Ernährung Ernährung bei Stille Reflex Empfehlungen zu Zubereitungsarten Medikamente gegen Sodbrennen alle Zwerchfellbruch OP-Techniken im Überblick Alternative Behandlungsmöglichkeiten von Reflux und komplementäre Therapieansätze Praxistipps zu Reflux bei Babys und Kleinkindern Sodbrennen bei Senioren erkennen und behandeln Strategien gegen den Reflux für den Alltag in Übersichten zusammengefasst *Reflux 2.0* begleitet dich durch deinen persönlichen Erkenntnisprozess, der dich die Ursachen für deinen Reflux finden lässt und zeigt dir einen Weg heraus aus der Dauerschleife Sodbrennen! Ich selbst litt lange unter Reflux und ich zeige dir aus der Sicht einer Betroffenen und ohne erhobenen Zeigefinger einen Weg, deine Beschwerden endlich loszuwerden. Wenn du also dein Sodbrennen nachhaltig bekämpfen willst und bereit bist, dir das nötige Wissen dafür anzueignen, dann ist *Reflux 2.0* genau das, was du dazu brauchst! Neben den 29 Ursachen für Sodbrennen, die genau beschrieben sind, findest du im Buch auch welche alternativen Behandlungsmöglichkeiten es gibt und was naturheilkundlich effektiv gegen das Brennen hinterm Brustbein hilft. Gerade in der komplementären und begleitenden Behandlung von Reflux sind in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht worden. Alternative und komplementäre Behandlungen sind längst aus der naturheilkundlichen und esoterischen Ecke in den Focus der Medizin gerückt. So mancher Arzt rät heute zu solchen Mitteln. Du erfährst alles über die Untersuchungen, die durchgeführt werden, um eine Diagnose zu finden und über die Medikamente, die für gewöhnlich verschrieben werden. Außerdem informiere ich auch über andere Medikamente, die Reflux auslösen können und über Wechselwirkungen von Medikamenten gegen Reflux mit anderen Präparaten. Reflux ist sehr individuell, aber es gibt dennoch einige Lebensmittel und Getränke, die den meisten von Reflux Geplagten nicht bekommen und andere, die sie meist problemlos zu sich nehmen können. Um Dir einen Leitfaden an die Hand zu geben, wie du deine Ernährung umstellen kannst, habe ich alles, was du dazu brauchst, zusammengetragen und in Übersichten verständlich aufbereitet! Im letzten Teil meines Buches erfährst du, wie du es konkret angehen kannst, dein Sodbrennen endlich loszuwerden. Ich zeige dir an Beispielen, wie sie aussehen könnten, deine persönliche ANTIREFLUX-STRATEGIE. Du erfährst auch, welche Hürden du meistern musst und wie du mit Rückschlägen umgehen solltest, welcher zeitliche Rahmen sinnvoll ist und was sonst noch zu beachten ist. Grafiken und andere Helferlein begleiten dich nun, auf deinem ganz speziellen Weg in ein Leben ohne Sodbrennen. Willst du also dein Sodbrennen bald vergessen können? Dann lass mich dir helfen, deinen, ganz auf dich abgestimmten Weg, in ein Leben ohne Sodbrennen zu finden!

ida - Die Lösung liegt in dir Eva-Maria Zurhorst 2015-08-17 Ein einzigartiges Programm, um unser ganzes Potenzial zu entfalten *Ida* steht für ein einzigartiges Selbstentwicklungsprogramm, mit dem wir die Dinge in unserem Leben ohne fremde Hilfe in Ordnung bringen können. Mit Hilfe des *ida*-Prozesses können wir die Lösungen, die wir suchen, in uns selbst finden - ganz egal ob es um Beziehung, Beruf, Kreativität geht oder um Ruhe und Lebendigkeit. Das Programm ist leicht zu handhaben und lässt sich harmonisch in den Alltag integrieren. Allein indem wir regelmäßig für einige Minuten die Augen schließen, still werden und nach innen gehen, werden in unserem Inneren die

Veränderungen angestoßen, nach denen wir uns im Außen sehnen. Mit Audio-Übungen und Meditationen, die mühelos in den Alltag integrierbar sind. E-Book mit Audio-Links: Je nach Hardware/Software können die Audio-Links direkt auf dem Endgerät abgespielt werden. In jedem Fall können die Audio-Links über jede Browser-Software geöffnet und über ein Audiogerät abgespielt werden.

Der Anti-Stress-Trainer für Vertriebler Oliver Schumacher 2017-04-13 Dieses Buch aus der Anti-Stress-Trainer-Reihe beschäftigt sich umfassend mit dem Thema Stress bei Vertrieblern. Es dient als Ratgeber für alle Vertriebler, die unter Akquise- und Verkaufsdruck stehen, permanent auf der Straße unterwegs sind und/oder unter Zeitdruck und Dauerhochleistungen agieren. Konkrete und im Alltag anwendbare Anti-Stress-Tipps und Beispiele machen dieses Buch sehr praxisorientiert.

Der Anti-Stress-Trainer für Juristen Stefanie Simone Klief 2019-09-16 Juristen bilden keine heterogene Berufsgruppe ab. Sie nehmen die unterschiedlichsten Tätigkeiten wahr, sind in den verschiedensten Hierarchien eingeordnet und arbeiten sich gleichermaßen durch Aktenberge wie direkt „am Menschen“. Da geht es um Rechtsgestaltung, Streitvermeidung und Streitentscheidung, also Urteilskraft. Dazu braucht es Problemlösungs- und Analysefähigkeiten. Das ist es, was alle eint: vor oft schwierig fassbaren Problemen nicht zu kapitulieren, sondern selbstgesteuert Rückschlüsse zu ziehen und konstruktive Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten. Diese Fähigkeiten nutzt der Anti-Stress-Trainer für Juristen als Grundlage, um darauf aufbauend das Bewusstsein für die Ressource der Selbstregulation zu wecken und sie mittels einiger Techniken zu trainieren. Dies braucht Zeit, Raum und Engagement. Jegliche Prozesse, und gerade die der Stressregulierung, können dauerhaft nur über Bewegung zum Ziel führen. Zu dieser facettenreichen Dynamik möchte das Buch gerne anregen.

Meine 82 besten Entspannungs- Techniken Aline Kröger 2019-06-17 Sehr geehrte Leserin und Leser, sehen Sie entspannten Zeiten entgegen! Ihre Seele braucht Urlaub nach jeder Anstrengung, gerade in stressigen Situationen. Stress ist kein natürlicher Zustand - sondern Entspannung! Gönnen Sie sich immer wieder eine angenehme Verschnaufspause, wann immer es nötig wird. Machen Sie Ferien vom Alltag, auch wenn es nur für einige Minuten ist, und tanken Sie neue Power auf! In diesem Buch erhalten Sie ganze 82 interessante Tipps und Tricks, wie Sie sich im Handumdrehen von körperlichen und seelischen Belastungen erholen und die Seele baumeln lassen können. Sie werden somit wertvolle Zeit und Energie einsparen, die Sie für Ihren Alltag und Ihre Ziele nutzen können. Sie lernen die drei Säulen kennen, über die Sie Entspannung herbeiführen können. Bonus: Sie erhalten darüber hinaus ein paar Extra-Tipps zur Sofort-Entspannung! Nebenbei erfahren Sie Interessantes über die Ursachen, Wirkungen und den Zweck von Stress wie Angst, Wut und Schmerz. Wer durch den Alltag hastet, dem entgehen viele sinnliche Momente im Leben. So jemand hat einen Tunnelblick. Er ist geschlossen für die schönen Augenblicke und auch neue Chancen, die ihm geboten werden. Je mehr Stress er hat, desto weniger Kraft hat er, seine Aufgaben zu bewältigen. Stress blockiert nicht nur unser logisches Denken, das auch für die Lösungsfindung von Problemen zuständig ist, sondern es tötet Gehirnzellen und legt unser Immunsystem lahm. Doch wir sind dem Stress nicht willenlos ausgeliefert, wir können etwas dagegen tun! Dabei werden Ihnen diese interessanten Entspannungstechniken helfen! Viel Entspannung und Lesevergnügen wünscht Ihnen Ihr Coach, Aline Kröger Motivationscoach und Psychologische Beraterin/ Personal Coach, Fitnesstrainerin, kfm. Fremdsprachenkorrespondentin, Autorin, Autodidaktin und Hörbuchsprecherin

Buch der Rezepturen der Energetischen Spagyrik Hans Gerhard Wicklein 2021-08-18
Das BdR enthält alle nach Themen geordnete Rezepturen, die man im weitesten Sinne als "Volkskrankheiten" bezeichnen kann und in Einzelberatungen oder für Seminare/Webinare allgemeingültig entwickelt wurden. Eine wichtige Grundlage also, um damit in der Praxis sicher arbeiten zu können. Das Besondere an diesen Rezepturen ist, dass hinter allen Pflanzen der Optionen die zutreffende Indikation steht, was das Arbeiten mit diesen Rezepturen im Alltag ganz wesentlich erleichtert und die Trefferquote der Rezeptur signifikant erhöht. Das BdR enthält natürlich nicht nur körperliche Rezepturen, sondern auch psychogene. Die Edition II hat sich gegenüber der Erstausgabe im Umfang der Rezepturvorschläge fast verdoppelt, ferner ist ein Bereich Tierheilkunde (Hunde) hinzugekommen.

Bevor der Job krank macht Hans-Peter Unger 2009-03-11 Seelische Erschöpfung entwickelt sich immer rasanter zur Krankheit Nummer eins im Job. Mehr und mehr Arbeitnehmer geraten in eine Abwärtsspirale. Es fängt harmlos an: wachsender Termindruck, mangelnde Wertschätzung. Häufig folgt Sorge um den Arbeitsplatz, schließlich permanente Selbstüberforderung. Am Ende steht die Diagnose: stressbedingte Erschöpfungsdepression. Erstmals zeigt dieses Buch den Mechanismus der schleichenden Erschöpfung. Es beschreibt Warnzeichen und Ausstiegsmöglichkeiten aus dem Teufelskreis. Und es legt den Finger in die Wunde: Nach neuen gesetzlichen Bestimmungen haben Arbeitgeber Verantwortung für die psychische Gesundheit ihrer Angestellten. Nicht nur jeder Einzelne, auch Unternehmen und Politik müssen handeln.

Der Anti-Stress-Trainer für Führungsfrauen Margarita von Mayen 2016-10-04
Dieser Anti-Stress-Trainer widmet sich umfassend dem Leben der Führungsfrauen und deren Stressthemen. Das Buch vermittelt das Wissen darüber, wie wichtig es ist, den Stress, der einerseits durch verschiedene Rollenanforderungen, andererseits durch das Behaupten in einer männerdominierten Welt besteht, zu bewältigen. Die Autorin entlarvt auf amüsante und informative Art und Weise die verschiedenen Stressfallen für Führungsfrauen und gibt umfangreiche Praxistipps an die Hand, um diese Fallen zu vermeiden. Leserinnen und Leser profitieren von der weitreichenden Führungserfahrung der Autorin in verschiedenen Bereichen und der langjährigen Beschäftigung mit dem Thema Stress und Burnout in ihrer Tätigkeit als Business- und Stress-Coach.

Zeit ist Leben, Leben ist Zeit Lothar Seiwert 2013-11-18 Heute schon entschleunigt? Die Zeit läuft uns davon! Unsere Tage sind davon beherrscht, unseren Aufgaben, Plänen und Pflichten nur noch hinterherzulaufen. »Zeit, dass sich was dreht!«, sagt Europas führender Zeit- Experte und Bestsellerautor Prof. Dr. Lothar Seiwert und zeigt uns in seinem innovativen Buch nicht nur, wie wir unsere Probleme mit der Zeit lösen, sondern auch, wie wir die Chancen der Zeit für uns entdecken und nutzen können. Wie alles im Leben hat auch unser Zeitempfinden zwei Seiten: chronischer Mangel, Stress und Termindruck sind die eine, Freiraum für Muße, Visionen und Sinn die andere. Prof. Dr. Lothar Seiwert geht in seinem Buch das Thema von beiden Seiten an und zeigt anhand vieler praktischer Tipps und Gedankenspiele, wie wir dem Gefühl von Hektik und innerer Unruhe entkommen und ein Leben in Entspannung und Freude finden können. Alltagstaugliche Übungen einerseits und inspirierende Denkanstöße andererseits führen uns zu einem gelassenen und sinnerfüllten Umgang mit unserer Zeit. Damit wir das Beste aus ihr machen!

Die Kunst, die Arbeit zu genießen Ilona Bürgel 2014-09-25 Was hat denn Wohlbefinden mit Arbeit zu tun? Unsere Arbeit nimmt einen Großteil unserer

Lebenszeit ein und trotzdem verbinden wir mit ihr nur allzu häufig Druck, Stress und lästige Pflicht. Dabei ist es wissenschaftlich nachgewiesen, dass wir genauso gut oder schlecht arbeiten, wie wir uns fühlen. Ilona Bürgel zeigt, wie wir Lebensfreude, Glücksmomente und Genuss in unseren beruflichen Alltag zurückbringen können. Willkommen auf der Schokoladenseite der Arbeit!

Das Anti-Diabetes-Programm Bettina Meiselbach 2020-09-21 Koch- statt Arzt-Rezepte bei Diabetes Typ 2 Die ermutigende Erfolgsgeschichte von Bettina Meiselbach zeigt: Genussvoll essen und ohne Medikamente leben geht trotz Schreckgespenst „Diabetes Typ 2“. Nachdem die Autorin diese Diagnose im Jahr 2013 selbst erhalten hat, schafft sie durch eine konsequente Ernährungs- und Lebensstiländerung, was damals nur wenige Mediziner für möglich gehalten haben: Sie nimmt mehr als 60 Kilogramm ab und verbessert ihre Blutzuckerwerte kontinuierlich so stark, dass sie seit 2014 auf Medikamente verzichten kann. Mit diesem Buch lässt sie die Leser vor dem Hintergrund der alarmierenden Zahlen und Prognosen in Deutschland an ihrem gesammelten Wissen teilhaben und gibt ihnen ein ganz konkretes 12-Wochen-Programm an die Hand: 75 leckere und praxiserprobte Rezepte, angereichert mit gut portioniertem Hintergrundwissen, Tipps und einer Prise Humor, für jeden im Alltag umsetzbar. In nur 3 Monaten zu gesünderen Blutzuckerwerten - das ist der Gewinn für alle, die sich auf das Programm einlassen.

Von Bienen und Leitwölfen Matthias Nöllke 2008-09-03 Von der Natur lernen! Wie Sie diese Erkenntnisse auf die tägliche Arbeit übertragen und für Kommunikation und Führung nutzen können. Finden Sie sich selbst und andere in vielen Beispielen wieder. Unterhaltsam, humorvoll und informativ geschrieben. Inhalte Wie Tiere ihr Zusammen- und Überleben bewältigen und was wir daraus lernen können. Besser führen: wie sich Erfolgslösungen aus der Natur auf Führungssituationen übertragen lassen. Wie Sie Beispiele aus der Tierwelt bei der Kommunikation nutzen und Mitarbeiter, Kunden und Vorgesetzte leichter, sympathischer und effizienter überzeugen.

Deutlich reden, wirksam handeln Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf 2021-07-07 Kinder kommen mit einer angeborenen Lebensfreude und Neugierde auf die Welt. Sie haben Freude am Lernen und sind bereit, die Welt zu entdecken. Kinder wollen sich ernst genommen und geachtet fühlen. Dafür brauchen sie eindeutige Aussagen, Regeln und Grenzen. Eine klare, wertschätzende Sprache und achtsames Handeln ermutigt Kinder und stärkt sie in ihrer Entwicklung. Die Autorin Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf zeigt, worauf es ankommt - in vielen anschaulichen Beispielen und praktischen Tipps für den Alltag.

Der Anti-Stress-Trainer für Versicherungsmakler Claudia Girnuweit 2016-10-07 Dieses Buch aus der Anti-Stress-Trainer-Reihe bietet eine Burnoutprophylaxe für alle, die selbstständig in der Versicherungsbranche tätig sind. Die Welt der Finanzdienstleister/ Versicherungsmakler ist heute geprägt von Administration und Dokumentation. Zeit für Vertrieb und Verkauf und ein ausgeglichenes Privatleben bleibt da sehr wenig, Stress und Burnout sind oft vorprogrammiert. Mit einer großen Portion Humor und Empathie widmet sich die Autorin diesem für die Betroffenen so wichtigem Thema und liefert dabei viele wertvolle Tipps für einen souveränen Umgang mit Stress. Die Autorin berichtet aus eigener Erfahrung und dem Austausch mit den Kollegen. Denn aufgrund ihrer Tätigkeit in allen drei Bereichen (Versicherungsunternehmen, Maklerbetreuerin und Maklerin) kommt sie regelmäßig mit Betroffenen ins Gespräch. Leserinnen und Leser dieses Buches können von ihren reichhaltigen Erfahrungen und ihrer Fähigkeit, die Versicherungsbranche aus verschiedenen Blickwinkeln zu beurteilen, profitieren.

Humorvoll und hilfreich.

Für jeden Stress eine Lösung Nicole Teschner 2022-08-22 Das Buch gegen Stress jeglicher Art: Stress senken, Work-Life-Balance verbessern, störende Muster auflösen, Burnout oder Panikattacken in den Griff bekommen: Sind Sie auch immer gestresst, weil das Leben oft schneller als Sie selbst ist? Kommen Sie häufig in eine Überforderung und kennen so etwas wie eine gesunde Work-Life-Balance nicht? Haben Sie große Schwierigkeiten, im Stress Lösungen und wieder mehr Entspannung und Ruhe zu finden? Oder leiden Sie sogar schon an Ängsten, Burnout, Depression oder Panikattacken, weil der alltägliche Stress Sie einfach kaputt macht? Dann ist damit jetzt Schluss! Lassen Sie sich überraschen, wie sehr Ihnen dieser Ratgeber helfen kann: Wenn Stress Ihr permanenter Begleiter ist und Sie wegen häufiger Überforderung oft keine Idee mehr haben, wie Sie ihn wieder loswerden können, hilft Ihnen dieses Buch: Kurz und knapp finden Sie hier professionelle Stressbewältigungsstrategien, die Sie direkt anwenden können und die Ihnen in Belastungsmomenten leicht umsetzbar helfen, Stress und Überforderung wieder loszuwerden. Die praktischen und präzisen Methoden liefern Ihnen Lösungen, um körperlich und geistig wieder zurechtzukommen, zu regenerieren, sich zu verändern und wieder mehr Ruhe, Entspannung und Erholung zu finden. Zusätzlich helfen langfristig angelegte Strategien und Coachings, sich erfolgreich weiterzuentwickeln. Als Erste-Hilfe-Koffer gegen Stress ist dieses Buch Ihre persönliche Allzweckwaffe gegen Stress jeglicher Art und hilft Ihnen genau dann weiter, wenn Sie selbst nicht mehr weiterwissen. Was Sie in diesem Motivationsbuch lernen: Wie Sie besser mit Stress umgehen können Wie Sie Stress vermeiden können Wie Sie Neinsagen lernen Wie Sie mehr Achtsamkeit beim Fühlen finden Wie Sie Konflikte in sich aufspüren Wie Sie Ihre Persönlichkeit stärken können Wie Sie Ihr Mindset und schlechte Gewohnheiten ändern Wie Sie besser mit Misserfolgen zurechtzukommen Wie Sie Ihre Krisenkompetenz deutlich verbessern Wie Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken Wie Sie einen Burnout, eine Depression oder Panikattacken mildern können. Beginnen Sie noch heute mit „Für jeden Stress eine Lösung“ Ihre Persönlichkeitsentwicklung und entdecken Sie mit diesem Ratgeber in Selbsthilfe eine völlig neue Art zu leben: mit neuer Gelassenheit, neuer Energie und hoffnungsvoller Zukunft. Dieser Ratgeber wird Ihnen durch Ihren Stress helfen, egal von woher er kommt!

Der Anti-Stress-Trainer für Assistenzen Marit Zenk 2018-05-17 Dieses Buch aus der Anti-Stress-Trainer Reihe ist die Erlösung für gestresste Assistenzen, die im Drehkreuz Sekretariat mit zig Bällen jonglieren. Spüren Sie den Druck, dem Sie unterliegen? Sei perfekt, sei stark, sei nett, sei schnell oder streng dich an - welcher Antreiber steckt in Ihnen? Zu Zeiten von 4.0 braucht selbst die modernste und versierteste Assistenz eine gute Strategie, um in der digital-verrückten Welt zu bestehen. Und zwar gesund! Lassen Sie sich Ihrer Illusionen „Jemals fertig zu werden“ und „Alles muss perfekt sein“ berauben. Neben dem erklärten Dilemma der Assistenz gibt es viele wertvolle Tipps zum Umgang mit Stress. Gepaart mit amüsanten Bildern, Sprüchen und Weisheiten bringt die Autorin Sie sicher zum Schmunzeln! Lassen Sie sich von Marit Zenk mit auf die Reise in Ihre Welt nehmen.

Der Anti-Stress-Trainer für Erzieher Ingo Caspar 2019-05-13 Dieses Buch aus der Anti-Stress-Trainer-Reihe beschäftigt sich mit den typischen Stressfaktoren bei Erzieherinnen und Erziehern und wie souverän mit diesen umgegangen werden kann. Der Arbeitsalltag von Erziehern hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt und ist noch komplexer geworden. Fehlende Anerkennung, eine geringe Bezahlung, ein hoher Lärmpegel im Arbeitsalltag, aber auch die gestiegenen Erwartungen einiger Eltern sind nur einige der großen Herausforderungen dieses Berufes.

Dieses Buch hilft Erziehern dabei, ihre persönlichen Stresssituationen im Berufsalltag zu erkennen und erfolgreich zu meistern. Die Autoren geben dafür ihre wertvollen eigenen Erfahrungen aus dem Erzieher-Arbeitsalltag und der Beratung für den sozialen Sektor im Bereich professioneller Umgang mit Stress weiter. Dabei geben sie viele nützliche Praxistipps, die leicht in den Alltag integriert werden können und Sie so den schönen Beruf des Erziehers trotz Stress wieder genießen lassen.

Mehr Platz im Gehirn Dr. Boris Nikolai Konrad 2022-04-18 Ordnung im Kopf schaffen Unser Gehirn ist ziemlich bemerkenswert. Andauernd wird es mit den Hochleistungscomputern dieser Welt verglichen – und gewinnt! Wie kommt es dann, dass wir trotzdem das Gefühl haben, ständig Dinge zu vergessen, Terminen hinterherzurrennen und einen heillos überfüllten Kopf zu haben? Boris Nikolai Konrad hilft uns, die Kontrolle über unser Gehirn zurückzugewinnen. Der Neurowissenschaftler erklärt uns Erstaunliches und Verblüffendes über die Funktionsweise unseres Gehirns und zeigt uns außerdem, wie wir es noch besser für uns nutzen können. So lernen wir, ganz ohne Yoga Entspannung zu finden, uns jeden Namen ganz einfach zu merken – und endlich das Chaos im Kopf zu beseitigen.

Der Anti-Stress-Trainer für Sportler Clemens Ressel 2016-10-06 Das Buch aus der Anti-Stress-Trainer-Reihe enthält alltagstaugliche Praxistipps und profitiert von leicht verständlichen und schnell umsetzbaren Mental-Programmen für stressgeplagte Profi- und Freizeitsportler. Auf unterhaltsame und informative Art und Weise erfährt jeder Leser und jede Leserin, wie unkompliziert diese Profitipps in den Alltag integriert werden können. Der Autor gibt seinen reichhaltigen Erfahrungsschatz als Trainer von Top-Sportlern und Nationalteams an alle, die sich für das Thema „Mentale Fitness“ interessieren, weiter. In allem Denken und Handeln ist der Autor resultatorientiert, denn im Sport zählen die erzielten Ergebnisse. Die nachhaltige und langfristige Umsetzung dieser Resultate sind das Besondere an den Trainingsmodulen und Inhalten von Clemens Ressel.

Erschöpfung und Überlastung positiv bewältigen Nossrat Peseschkian 2003

Der Anti-Stress-Trainer für Personalverantwortliche Stefan Assian 2018-08-30 Dieses Buch aus der Anti-Stress-Trainer-Reihe führt zur Mitte: Ins Zentrum des Stresses der Personalverantwortlichen und in den Raum ihres Selbst. Im Kontext der vorherrschenden Dynamik und Hektik unserer Zeit, die gerade die Personalabteilungen erfasst hat, widmet es dem alten Wissen eine besondere Aufmerksamkeit. Dessen Darstellung, eingebettet in gegenwärtige unternehmerische Strukturen, macht deutlich, dass seine Prinzipien heute aktueller denn je sind. Durch die technischen Veränderungen haben sich das Leben und die Probleme des Menschen in der Welt geändert aber die wesentlichen Fragen sind dieselben geblieben. Anhand des „Fünf Ebenen Modells“ mit seinen Wurzeln in uralten Traditionen und der Jahrtausende alten chinesischen Lehre von den „Fünf Elementen“ bietet dieser Ratgeber Hilfe zur Selbsthilfe, die in der modernen Unternehmenswelt praktisch angewendet werden kann.

Essen statt stressen Martin Kunz 2012-03-08 Die wahren Ursachen für Extra-Pfunde und Übergewicht erkennen und schlank werden Wer entspannt lebt, isst richtig: Martin Kunz zeigt, wie man ganz ohne hungern abspeckt. Neben einem optimierten Speiseplan ist allerdings vor allem eine ausgefeilte psychologische Strategie nötig, um den Körper in Bestform zu bringen. Denn neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass permanente Fett- und Zucker-Snacks genauso

süchtig machen können wie das Nikotin einer Zigarette.

Bluthochdruck Anke Nolte 2019-11-19 Bluthochdruck bleibt die Volkskrankheit Nr. 1. Etwa 30 Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen – und merken es zum Teil nicht einmal. Doch die Auswirkungen auf die Gesundheit sind groß. Dabei reichen oft schon kleine Veränderungen im Alltag, um den Blutdruck wieder in den Griff zu bekommen und auf natürliche Weise zu senken. Der Ratgeber der Stiftung Warentest erklärt, wie Bluthochdruck entsteht und welche Auswirkungen er auf Körper und Seele hat. Mit Motivationshilfen zu Stressabbau und Sport sowie Tipps für die richtige Ernährung gelingt es Ihnen leicht, Ihre Lebensqualität positiv zu beeinflussen. Zusätzlich erfahren Sie alles über Wirkung und Wirksamkeit von blutdrucksenkenden Medikamenten – untersucht und positiv getestet von der Stiftung Warentest. Informieren Sie sich ausführlich über die Möglichkeiten Ihrer persönlichen Therapie.

Wege aus der Burnout-Spirale Reinhold Ruthe 2013-08-30 Zahllose Menschen arbeiten am Rand ihrer Leistungsfähigkeit. Sie sind in einer Spirale chronischer Überforderung gefangen und steuern auf einen Burnout zu – den absoluten Nullpunkt, an dem sie die Erfahrung machen: Nichts geht mehr. Der bekannte Psychotherapeut Reinhold Ruthe erläutert, welche Rolle destruktive Denk- und Verhaltensmuster dabei spielen. Aus christlicher Perspektive heraus zeigt er Wege auf, wie Betroffene der Burnout-Spirale entkommen, zu innerer Ruhe finden und ihr Leben nachhaltig anders gestalten können.