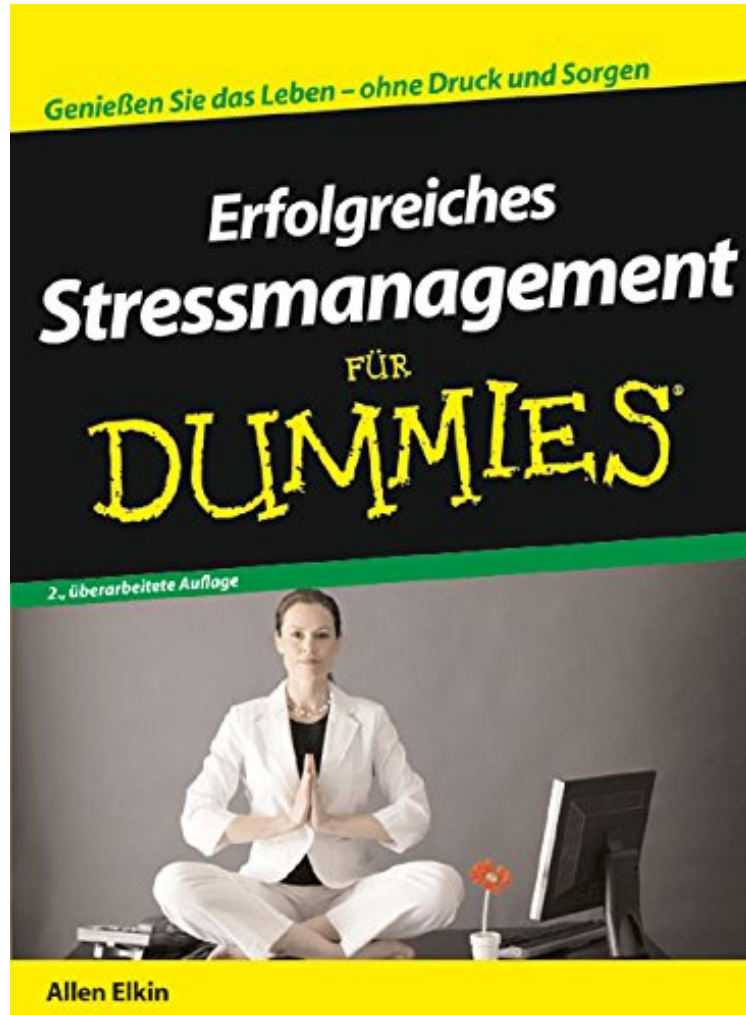


(Read free) Erfolgreiches Stressmanagement fr Dummies

Erfolgreiches Stressmanagement fr Dummies

Von Allen Elkin

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #969791 in BcherVerffentlicht am: 2007-03-02Abmessungen: 9.45 x 6.93b x .67l, Einband: Taschenbuch300 Seiten | File size: 60.Mb

Von Allen Elkin : Erfolgreiches Stressmanagement fr Dummies before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Erfolgreiches Stressmanagement fr Dummies:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Guter Einstieg ins ThemaVon Oliver K. PascalWie von Amerikanern und der Dummies-Reihe gewohnt, fhrt der Text locker und gut lesbar in ein schwieriges und komplexes Thema ein: Stress und wie man "fr ein stressfreies Leben" sorgen kann.Natrlich kann man Stress nicht wirklich vermeiden. Aber nach der Lektre dieses Buches wei man, wie Stress und krperliche Beschwerden zusammenhngen, wie man seinen Stress analysieren kann und man bekommt bungen und Tipps an die Hand, um mit Stress besser umzugehen.Wer sich zum ersten Mal mit dem Thema Stress und Stressmanagment beschftigt und keine langen theoretischen Abhandlungen, sondern kurze berblicke und praktische

Hilfestellungen erwartet, wird mit dem Buch sehr zufrieden sein. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schlechtes Layout, aber guter Inhalt Von Al See Das Buch hat - wie alle Bücher der Reihe - ein furchtbar schlechtes Layout. Inhaltlich stehen sehr, sehr viele Selbstverständlichkeiten drin (z.B. Vergleiche das Ausmaß, in dem man sich über etwas ärgert, und ob die Sache den Ärger wert ist). Ich fand es aber trotzdem hilfreich, auch solche Selbstverständlichkeiten zu lesen und sich noch mal bewusst zu machen. Einige Passagen sind mir persönlich zu "Ooooooooooooo" - aber diese Guru-Passagen habe ich einfach eher überlesen. 4 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gut, anschaulich und leserfreundlich Von Stefan Hofmann Dieses Buch liest sich sehr gut. Die Stärke und Schwäche liegt darin, dass es kein Vorwissen voraussetzt. Es bietet jedoch solide und hilfreiche Informationen für den Anfänger und viele kleine Tipps für den Alltag.

Kurzbeschreibung Stress kann immens negative Auswirkungen auf den persönlichen, mentalen, körperlichen und emotionalen Zustand haben und das Leben somit beeinträchtigen. Allen Elkin gibt in "Erfolgreiches Stressmanagement für Dummies" viele Tipps, wie man Stress im Privatleben und im Beruf wirksam managt und vermindert. Zunächst zeigt er auf, was Stress überhaupt ist, wie er sich auf das persönliche Wohlbefinden auswirkt und wie man sein persönliches Stresslevel bestimmt. Anhand von vielen Übungen lernen die Leser, wie man mit Stress umgeht und damit wesentlich entspannter wird. Außerdem erklärt Elkin, wie man Stress richtig reduziert und stressende Situationen vermeiden kann. Über den Autor und weitere Mitwirkende Allen Elkin ist Psychologe und gibt Seminare zur Vermeidung und zum Umgang mit Stress.