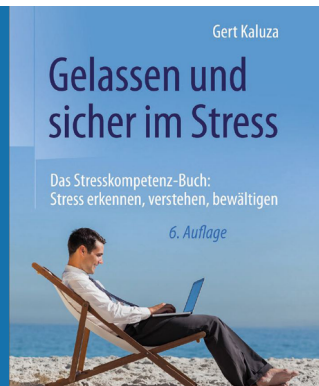


Gelassen und sicher im Stress



Taschenbuch: 200 Seiten

Verlag: Springer

Auflage: 6., korr. Aufl. 2015

Preis: 19,99 Euro

„Gestresst!“ – „Keine Zeit!“ – „Ich weiß nicht, wo mir der Kopf steht!“

Stress kennt fast jeder. Und viele leiden unter den negativen Folgen von Dauerstress. Was also tun? Gert Kaluza, Deutschlands führender Experte in Sachen Stressmanagement, zeigt vielfältige

Handlungsmöglichkeiten auf und macht Mut für den eigenen Weg zu einem gelassenen und gesunden Umgang mit Stressbelastungen in Beruf und Alltag.

Stress erkennen und verstehen: - Stress: Was ist das eigentlich? - Macht Stress krank? Wie Stress die Gesundheit gefährdet. - Was uns stresst: Belastungen in Beruf, Familie und Freizeit. - Persönliche Stressverstärker: Wie wir uns selbst unter Stress setzen.

Stress bewältigen: Die 3 Säulen der Stresskompetenz

(1) Instrumentelle Stresskompetenz: Den Alltag stressfreier gestalten, Anforderungen aktiv begegnen.

(2) Mentale Stresskompetenz: Förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln.

(3) Regenerative Stresskompetenz: Ausgleich schaffen, entspannen und erholen. - Mit Checklisten,

