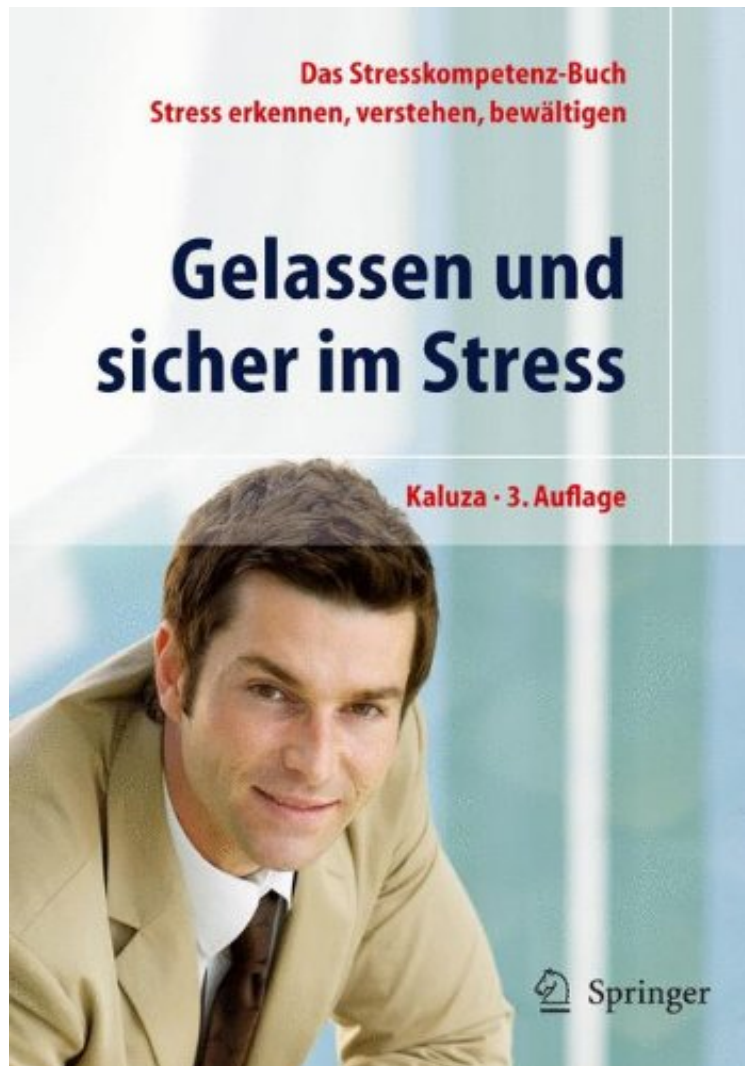


[Get free] Gelassen und sicher im Stress

## Gelassen und sicher im Stress

Von G. Kaluza

audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #335516 in BcherVerffentlicht am: 2007-09-25Abmessungen: 9.53 x .47b x 6.69l, .71 Pfund Einband: Taschenbuch184 Seiten | File size: 55.Mb

**Von G. Kaluza : Gelassen und sicher im Stress** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Gelassen und sicher im Stress:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen14 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gutes Buch, aber inhaltlich sehr hnlich wie das ManualVon mafraIch hatte das Buch bestellt, weil es angeblich gerne zusammen mit dem Trainings-Manual von Kaluza, das ich bereits habe, gekauft wird.Das Buch ist prima! Aber es entspricht inhaltlich im wesentlichen dem anderen Buch zur Stressbewltigung. Beide Bcher braucht man wirklich nicht!1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Umfassend und konstruktivVon lesewurmMir hat das Buch sehr weitergeholfen. Meines Erachtens zeichnet es sich vor allem durch seine umfassende Betrachtungsweise

aus. Es werden im ersten Teil Ursachen für Stress beleuchtet und dabei wird gut differenziert zwischen äußeren und persönlichen Faktoren. Stress hat nicht nur mit den äußeren Umständen, sondern immer auch mit der persönlichen Bewertung einer Situation zu tun. Schließlich werden Lösungsansätze angeboten. Hier hat mir sehr gut die Einteilung in verschiedene Kompetenzbereiche gefallen: Instrumentelle Stresskompetenz (z.B. können Fortbildungen oder soziale Netzwerke helfen, mit neuen Anforderungen besser zurechtzukommen), Mentale Stresskompetenz (die eigene Einstellung verändern, das Gefühl der Selbstwirksamkeit stärken) und schließlich noch die Regenerative Stresskompetenzen (Erholungsphasen in den Alltag integrieren oder das Erlernen einer Entspannungstechnik können in Stresssituationen helfen). Fazit: Das Buch zeigt mehrere Wege auf, Stress aktiv zu begegnen und unterscheidet dabei bestimmte Kompetenzen. Das Buch hat mir dabei geholfen, meine persönliche Situation von verschiedenen Blickwinkeln zu beleuchten. Vor der Lektüre dieses Buches kannte ich fast ausschließlich nur Regenerative Stresskompetenzen (Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training), um mit einem stressigen Alltag besser zurechtzukommen. Angeregt durch die Lektüre dieses Buches wähle ich nun Fortbildungen gezielter aus, bitte Kollegen für um ihre Unterstützung und habe meine persönliche Einstellung zur Arbeit überdacht und so zu einem ruhigeren Umgang mit meiner Arbeit gefunden. 8 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Als Kindle unbrauchbar Von Stephan G. Brass... weil die ganzen Checklisten sicher hilfreich sind, aber kaum lesbar. Daher musste ich mir das Buch nochmals als Papierversion zulegen. Das kommt nicht gut.

Pressestimmen Aus den Rezensionen Zur 4. Auflage: ... dieses Buch ist sehr gut strukturiert, bietet viele Informationen und Anregungen, es macht neugierig auf das Thema und die Lösungsansätze. Es ist psychoedukativ und handlungsorientiert ... Buch ist für Trainerinnen und Therapeutinnen gleichermaßen geeignet und zwar in Prävention, Therapie und im Rehabereich, Die theoretischen Grundlagen bieten viele Informationen ... (Dr. Matt Juliana, in: Entspannungsverfahren, 2013, Vol. 30, Issue 30) Kurzbeschreibung Stress erkennen - verstehen - bewältigen Wer Stress erfolgreich bewältigen will, sollte die zugrunde liegenden Faktoren und Mechanismen verstehen. Was sind stressbedingte Gesundheitsrisiken? Wie reagiere ich auf Stress und wie kann ich ihn bewältigen? Autor Gert Kaluza setzt bei inneren und äußeren Stressoren und der individuellen Stressreaktion an. Sein Ratgeber ist leicht verständlich und bietet Übungselemente, Checklisten, alltagstaugliche Tipps sowie zahlreiche Materialien. Eine Begleitlektüre für Stressgeplagte in 3. Auflage: konkrete Selbsthilfe, bei Stressbewältigungskursen oder im Rahmen einer Beratung und/oder Psychotherapie. Von den Krankenkassen ist das Programm als Präventionsleistung anerkannt. Klappentext Stress kennt fast jeder und viele leiden unter den negativen Folgen von Dauerstress. Was also tun? In seinem neuen Buch zeigt Gert Kaluza, Deutschlands führender Experte in Sachen Stressmanagement, vielfältige Handlungsmöglichkeiten auf und macht Mut für den eigenen Weg zu einem gelasseneren und gesunden Umgang mit Stressbelastungen in Beruf und Alltag. Für Stressgeplagte zur Selbsthilfe, als verständliche Begleitlektüre bei Stressbewältigungskursen oder im Rahmen einer Beratung.