



Anti-Stress-Trainer

Reihen-Hrsg.: P. Buchenau

Stress ist in unserem Privat- und Berufsleben alltäglich und ist laut WHO die größte Gesundheitsgefährdung im 21. Jahrhundert. Die durch Stress verursachten Krankheitskosten erreichten bereits jährlich die Milliarden-Euro-Grenze. Jeder Mensch ist aber verschieden und reagiert unterschiedlich auf Stress. Als Ursache lässt sich Stress nicht einfach und oft erst spät erkennen, sodass Prävention und Behandlung erschwert werden. Die Anzahl der durch Stress bedingten Erkrankungen nimmt folglich weiter zu, Ausfälle im Berufsleben sind vorprogrammiert. Die Anti-Stress-Trainer-Reihe setzt sich mit dieser Thematik intensiv in einem beruflichen Kontext auseinander. Initiator Peter Buchenau gibt Experten aus unterschiedlichen Branchen die Möglichkeit, für Ihr jeweiliges Fachgebiet präventive Stressregulierungsmaßnahmen unterhaltsam und leicht verständlich zu beschreiben. Ein kompaktes Taschenbuch von Profis für Profis, aus der Praxis für die Praxis. Leserinnen und Leser, egal ob Führungskräfte, Angestellte oder Privatpersonen, erhalten praxiserprobte Stresspräventionstipps, die in ihrem spezifischen Arbeits- und Lebensumfeld eine Entlastung bringen können.

Springer Bücher sind erhältlich als

 Druckausgabe

Erhältlich auf springer.com/shop

 eBook

Erhältlich bei Ihrer Bibliothek
oder auf

► springer.com/shop

Kürzlich erschienen:

I. Caspar, A. Heim

Der Anti-Stress-Trainer für Erzieher

Mit Kreativität und eigener Anleitung zum entspannteren Umgang mit Stress!

S. Assian

Der Anti-Stress-Trainer für Personalverantwortliche

Praxis für Sie und Ihre Mitarbeiter

A. Brenner, B. Wolf

Der Anti-Stress-Trainer für Gastronomen

Rezepte für Leichtigkeit

Geplante Bände:

S.S. Klieff

Der Anti-Stress-Trainer für Juristen

"Komm zu Dir!" - Justieren Sie sich Plädoyer für das Training der Selbstregulation

D. Schenk

Der Anti-Stress-Trainer für Working Moms

N. Bernstein

Der Anti-Stress-Trainer für Polizisten

Mit Sicherheit entspannter

D. Schöttelndreier

Der Anti-Stress-Trainer für Zahnärzte



Informationen zu Angeboten auf der Homepage der Reihe und springer.com/authors

Erhältlich bei Ihrem Buchhändler oder – Springer Nature Customer Service Center GmbH, Tiergartenstr. 15-17, 69121 Heidelberg, Germany ► Call: + 49 (0) 6221-345-4301 ► Fax: +49 (0)6221-345-4229 ► Email: customerservice@springer.com ► Web: springer.com