



Springer

7th
edition

7., korrigierte Aufl. 2018, IX, 212 S.

Printed book

Softcover

Printed book

Softcover

ISBN 978-3-662-55985-7

\$ 29,99

In production

Discount group

Trade Books (1)

Product category

Popular science

Popular Science : Popular Science in Medicine and Health

Kaluza, Gert, GKM-Institut für Gesundheitspsychologie, Marburg, Germany

Gelassen und sicher im Stress

Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen

- **Äußere und innere Stressoren und die Stressreaktion: 3 Ansatzpunkte für das Stressmanagement**
- **Alltagstaugliche Tipps: Stress erkennen, verstehen, bewältigen**
- **Mit Fragebögen, Anleitungen zur Selbstbeobachtung und Checklisten**
- **Anerkannt: Von den Krankenkassen anerkannte Präventionsleistung**

„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? Dieses Buch zeigt vielfältige Handlungsmöglichkeiten auf und macht Mut für den eigenen Weg zu einem gelassenen und gesunden Umgang mit Stressbelastungen in Beruf und Alltag. Es ist geschrieben für Stressgeplagte zur Selbsthilfe und als verständliche Begleitlektüre bei Stressbewältigungskursen oder im Rahmen einer Beratung, für Personalverantwortliche und Führungskräfte in Wirtschaft und Verwaltung, für Berater und Therapeuten, die stressbelastete Klienten unterstützen, und für alle, die ihre persönliche Stresskompetenz weiterentwickeln wollen. Aus dem Inhalt: Instrumentelle Stresskompetenz: den Alltag stressfreier gestalten, Anforderungen aktiv begegnen – Mentale Stresskompetenz: förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln – Regenerative Stresskompetenz: Ausgleich schaffen, entspannen und erholen – Mit Checklisten, Übungen und zahlreichen Tipps. Der Autor: Prof. Dr. Gert Kaluza ist psychologischer Psychotherapeut und als Trainer, Coach und Autor im Bereich der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. Nach über 20jähriger Tätigkeit an verschiedenen Universitäten gründete er 2002 sein eigenes Fortbildungs- und Trainingsinstitut, das GKM-Institut für Gesundheitspsychologie.

Order online at [springer.com/bookellers](https://www.springer.com/bookellers)**Springer Nature Customer Service Center LLC**

233 Spring Street

New York, NY 10013

USA

T: +1-800-SPRINGER NATURE

(777-4643) or 212-460-1500

customerservice@springernature.com

ISBN 978-3-662-55985-7 / BIC: VFD / SPRINGER NATURE: SCQ14008

Prices and other details are subject to change without notice. All errors and omissions excepted. Americas: Tax will be added where applicable. Canadian residents please add PST, QST or GST. Please add \$5.00 for shipping one book and \$ 1.00 for each additional book. Outside the US and Canada add \$ 10.00 for first book, \$5.00 for each additional book. If an order cannot be fulfilled within 90 days, payment will be refunded upon request. Prices are payable in US currency or its equivalent.

Part of **SPRINGER NATURE**