



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

#### Printed book

Softcover

[1] 19,99 € (D) | 20,55 € (A) | CHF 22,50

#### eBook

[2] 14,99 € (D) | 14,99 € (A) | CHF 18,00

Available from your library or [springer.com/shop](http://springer.com/shop)

Gert Kaluza

# 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](http://springer.com) / or for the Americas call (toll free) 1-800-SPRINGER / or email us at: [customerservice@springernature.com](mailto:customerservice@springernature.com). / For outside the Americas call +49 (0) 6221-345-4301 / or email us at: [customerservice@springernature.com](mailto:customerservice@springernature.com).

The first € price and the £ and \$ price are net prices, subject to local VAT. Prices indicated with [1] include VAT for books; the €(D) includes 7% for Germany, the €(A) includes 10% for Austria. Prices indicated with [2] include VAT for electronic products; 19% for Germany, 20% for Austria. All prices exclusive of carriage charges. Prices and other details are subject to change without notice. All errors and omissions excepted. [3] No discount for MyCopy.

