



**Megan Kaye, McIntosh Diane, Horowitz Jonathan**

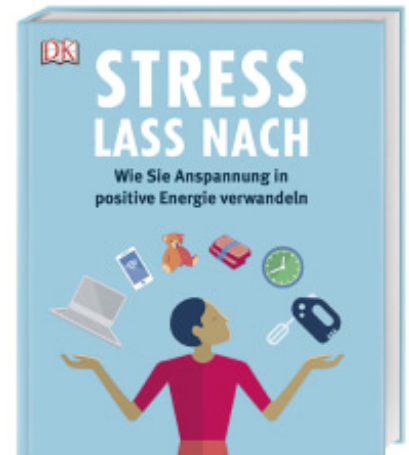
## **Stress lass nach**

### **Wie Sie Anspannung in positive Energie verwandeln**

**Mit Psychologie gegen Stress: Dieses Achtsamkeitsbuch hilft wirklich!**

Dank **fundierter Ratschläge** auf Basis **neuester Forschungsergebnisse** aus Medizin und Psychologie geht's ab jetzt gelassener und achtsamer durch den Alltag. Ob im **Job**, in der **Beziehung** oder vor **Prüfungen** – konkrete Strategien und **praktische Lösungen** für jede Lebenslage helfen dabei, Stressfaktoren zu identifizieren und sie zu bewältigen. Mit anschaulichen **Infografiken** und **Selbsttests**, die das komplexe Thema greifbar machen!

Ein gutes Stressmanagement bedeutet, sich seiner persönlichen Stressquellen **bewusst** zu werden und entsprechend **gegenzusteuern**. Dieser Psychologie-Ratgeber bietet eine **perfekte Anleitung**, mit der Ihnen genau das gelingt. Er verfolgt einen **effektiven Anti-Stress-Ansatz** – ob bei Leistungsdruck im Büro, Problemen in der Partnerschaft oder finanziellen Sorgen. Anschaulich und interessant wird vermittelt, wie Stress sich auf **Körper** und **Geist** auswirkt und welche **Strategien** bei **langfristigen** oder **kurzzeitigen Belastungen** helfen – vom Digital Detox bis zu speziellen Entspannungstechniken.



Kann Musik Stress lindern? Wie geht man mit Unsicherheiten am besten um? Könnte Stress tatsächlich auch gut für uns sein? Wirkt sich Stress auf Männer und Frauen unterschiedlich aus? Finden Sie Antworten auf all Ihre Fragen und beugen Sie Burn-out und anderen stressbedingten Krankheiten gezielt vor! Das Achtsamkeitsbuch führt Sie zu einer **ausgewogenen Work-Life-Balance** mit einem **entspannten Ich**.

**Megan Kaye, McIntosh Diane, Horowitz Jonathan**

## **Stress lass nach**

### **Wie Sie Anspannung in positive Energie verwandeln**

ISBN 978-3-8310-3541-0  
224 Seiten, 203 x 242 mm  
Über 250 Abbildungen  
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)