

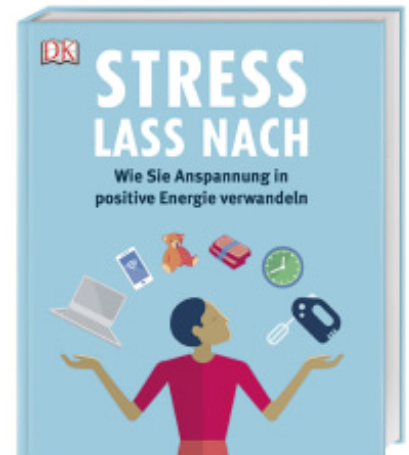


Megan Kaye, McIntosh Diane, Horowitz Jonathan

Stress lass nach

Wie Sie Anspannung in positive Energie verwandeln

Stress ist in unserer heutigen Zeit allgegenwärtig, zumindest fühlt es sich so an: egal ob im Job, privat, vor Prüfungen oder in Form von Freizeit-Stress. Es bedarf schon großer Anstrengung jemanden ausfindig zu machen, der sich nicht von irgendwas oder irgendwem gestresst fühlt. Um dem entgegenzuwirken, genügt es nicht hin wieder Sport zu treiben oder sich eine kleine Auszeit zu gönnen. Um langfristig mit Druck und Anspannung umgehen zu können, müssen diese tiefergreifend analysiert werden, damit wir sie bewältigen können. Dabei hilft „Stress lass nach“ auf vielerlei Art und Weise.



Mit Infografiken und Tests identifizieren Sie Stressfaktoren und vor allem deren Ursprung. Die anschaulichen Illustrationen helfen das schwierige Thema greifbar und interessant zu machen. Dadurch kann auch die Barriere sich mit dem Problem auseinanderzusetzen, die oftmals mit Stress einhergeht, überwunden werden. Anschließend geben die Autoren dem Leser wissenschaftlich fundierte Ratschläge und konkrete Strategien an die Hand, um sich von negativen Gedankenmustern zu lösen. Aber nicht nur klassische Methoden wie Yoga oder Atemübungen helfen bei dem Ausbruch aus der Sorgenspirale. Auch Ernährungstipps erleichtern den Umgang mit stressigen Situationen. So raten die Autoren zum Beispiel zu Vollkornprodukten, Fisch und Olivenöl. Die große Vielfalt des Buches spricht von der Hausfrau über den Studenten bis hin zum Arbeitnehmer eine breite Leserschaft an. Das Buch ist in fünf Kapitel unterteilt. Zu Beginn zeigt es, wie sich Stress auf Körper und Geist auswirkt. Danach folgen Strategien zum Umgang mit langfristigem Druck oder für kurzzeitige Belastungen. Die letzten beiden Kapitel erläutern Mittel und Wege zu einem gelassenerem Dasein und wie man nach und nach Stärke entwickelt.

Eine ehrliche und ansprechende Auseinandersetzung mit dem Dauer-Thema Stress, die in vielen Lebenssituationen helfen kann.

Über die Autoren: **Dr. Diane McIntosh** ist Assistenzprofessorin für Psychiatrie an der University of British Columbia in Kanada. Neben der Arbeit in ihrer Privatpraxis entwickelt sie medizinische Schulungsprogramme und schreibt für die Huffington Post. **Dr. Jonathan Horowitz** ist klinischer Psychologe und Therapeut für Kognitive Verhaltenstherapie sowie Gründer und Direktor des *San Francisco Stress and Anxiety Centers*.

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)

DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.