

Buch Empfehlungen: Entspannung & Stressmanagement

Autogenes Training Anleitung und Übungen für Erwachsene: Wie du als Anfänger Autogenes Training in Phantasie Reisen leichter lernen kannst

Angelina Schulze

Autogenes Training - Wege in die Entspannung dank der Übungen, Formeln und deiner Phantasie. Entspannen lernen leicht und effektiv dank bewährter Entspannungsmethoden! Im Buch erfährst du, was Autogenes Training ist, wie es funktioniert, welche Formeln und Übungen es dazu gibt. Ich gebe Antworten auf häufig gestellte Fragen wie: Funktioniert Autogenes Training ohne Musik? Welche Vorteile und welche Nachteile hat das Autogene Training? Unterschied Autogenes Training und Meditation? Autogenes Training wie oft, wann und wo? Wirkt Autogenes Training gegen Schmerzen z.B. Kopfschmerzen?

Progressive Muskelentspannung: Streßbewältigung und Gesundheitsprävention mit klassischen und neuen Übungen nach Jacobson

Wolfgang Knörzer

Übungsanleitungen der Progressiven Muskelentspannung um im Alltag oder auch in Stresssituationen schneller und einfacher zu entspannen.

Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (Psychotherapie: Praxis)

Gert Kaluza

Mit diesem Kursleiter-Manual werden Sie fit für die Durchführung des psychologischen Gesundheitsförderungsprogramms "Gelassen und sicher im Stress". Es wird seit über 20 Jahren erfolgreich eingesetzt und von den gesetzlichen Krankenkassen als geprüfte Präventionsmaßnahme gefördert. In Teil I finden Sie Hintergrundwissen aus der Stressforschung: kompakt, fundiert und verständlich. Teil II enthält Trainingsbausteine in 4 Trainings- und 5 Ergänzungsmodulen: (1) Entspannungstraining: entspannen und loslassen. (2) Mentaltraining: förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln. (3) Problemlösetraining: Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern. (4) Genussstraining: erholen und genießen. (5) Ergänzungsmodule zu Stressbewältigung durch Sport und Bewegung, Pflege des sozialen Netzes, Zielklärung, gesunden Umgang mit der Zeit und der 4xA-Strategie für den Akutfall.

Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen

Gert Kaluza

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.

Resilienz – wie man Krisen übersteht und danach wächst

Matthew Johnstone

Unser Leben sollte glücklich und harmonisch verlaufen, erfolgreich und gesund das zumindest hoffen wir alle. Aber leider läuft es nicht so und jeder hat immer wieder mal mit Stress und Rückschlägen, Überforderung und Misserfolg, mit Krankheit und Verlust zu kämpfen. Um Krisen zu meistern und nicht daran zu zerbrechen, sondern zu wachsen, braucht es »Resilienz«. Was Resilienz bedeutet, wie man diese unsichtbare Kraft entwickeln und aufrechterhalten kann, das zeigt Matthew Johnstone in diesem Buch auf seine unnachahmliche Art und Weise: mit wunderbaren, ganz unmittelbar wirkenden Illustrationen und überzeugenden Texten, mit großer Wärme und klugem Witz.

Stoisch leben: Die Kunst cool zu bleiben

Silke Mayer

Ein Wegweiser für alle, die sich weniger ärgern und sorgen möchten. „Öfter leiden wir in der Einbildung als in der Wirklichkeit“ – das erkannte schon der altrömische Philosoph Seneca und nahm vorweg, was heutzutage die Psychologie lehrt: Ärger und Sorge haben ihren Ursprung im eigenen Kopf und müssen auch dort bekämpft werden. Das Buch wendet antike Lebensweisheiten der Stoiker Seneca, Epiktet und Marc Aurel auf kritische Situationen aus dem modernen Alltag an. Durch Zitate aus der stoischen Lehre und anschließende Erläuterungen wird dem Leser seine negative Reaktion auf Stresssituationen bewußt gemacht und zugleich eine relativierende – stoische – Sichtweise nahe gebracht, die Ärger und Sorge eindämmt bzw. gar nicht erst entstehen läßt. Dargestellt wird ein breites Spektrum an (vermeintlich) ärgerlichen oder besorgniserregenden Situationen, in denen verschiedenste Leser sich und ihre typische Denkweise wiederfinden können.

Das wirft mich nicht um: Mit Resilienz stark durchs Leben gehen

Jutta Heller

Wie können wir mit Veränderungen umgehen und Krisen unbeschadet überstehen? Dem standfesten Känguru fällt das ganz leicht: Es reagiert kraftvoll und flexibel auf seine Umgebung. So hält es auch in schwierigen Situationen die Balance und findet immer einen Weg, um handlungsfähig zu bleiben. Je nach Anforderung hüpfert es mit kleinen oder großen Sprüngen auf sein Ziel zu. All das hilft ihm, seine innere Stärke zu bewahren und stets problemlos mit Herausforderungen fertig zu werden. Die erfahrene Trainerin Jutta Heller erklärt anhand der Känguruqualitäten, wie man innere Widerstandskraft gewinnt und Resilienz aufbaut. Mit dem Känguru als Vorbild kann jeder seine „Stehaufkompetenz“ trainieren und stark durchs Leben gehen.

Kopf hoch

Claudia Croos-Müller

Hier kommt Oscar, das Gute-Laune-Schaf! Rein in den Körper, raus aus dem Tief: Bei emotionalen Durchhängern lässt sich die Psyche am einfachsten über den Körper beeinflussen. Sie müssen dafür nicht sportlich sein. Sie benötigen weder Übungsmatte noch Rückzugsort. Und Sie brauchen nur ganz wenig Zeit. Dr. med. Claudia Croos-Müller, Fachärztin für Neurologie und Psychotherapie, und Oscar, das Gute-Laune-Schaf, zeigen Ihnen 12 ganz einfache, dabei hoch wirksame Übungen, die Groß und Klein in Sekundenschnelle aus jedem Stimmungstief bringen und dabei auch noch Spaß machen. 12 Körperübungen mit dem garantierten Gute-Laune-Effekt - Hilft in Sekundenschnelle aus jedem Stimmungstief heraus - Leicht auszuführen, nachweislich wirksam

Auch von Claudia Croos-Müller: Alles gut, Nut Mut, Bleib cool, Viel Glück, Alles Liebe, Schlaf gut

Der kleine Buddha

Claus Mikosch

Täglich sitzt der kleine Buddha unter seinem Bodhi-Baum und meditiert. Das tut er gern und er liebt seinen Platz unter dem alten Baum. Doch etwas fehlt in seinem Leben, das ihm weder die Wolken am Himmel noch die Bäume am Boden geben können. Also begibt er sich auf eine Reise und trifft dort auf Menschen, die - jeder für sich - eine Antwort darauf gefunden haben, was im Leben wirklich zählt. Und der Buddha weiß: Es sind immer die kleinen Dinge, die das Geheimnis des Glücks ausmachen. Und die Geschichte des kleinen Buddha geht weiter in dem Buch "Der kleine Buddha und die Sache mit der Liebe".