



Weniger Stress: 10 Wege aus der Hektik-Hölle (German Edition)

Madame Missou

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Weniger Stress: 10 Wege aus der Hektik-Hölle (German Edition)

Madame Missou

Weniger Stress: 10 Wege aus der Hektik-Hölle (German Edition) Madame Missou

Stress ist die Geißel unserer Zeit. Im Beruf, im Privatleben und selbst in unserer Freizeit werden wir durch unsere ständige Erreichbarkeit getrieben. Die Grenzen zwischen Job und Freizeit verschwimmen, stets haben wir Angst, etwas Wichtiges zu verpassen. Vor lauter Multitasking übersehen wir die wichtigen Dinge des Lebens und kommen niemals zur Ruhe.

Diese Dauerbelastung führt dazu, dass wir uns völlig kraftlos und leer fühlen. Trotzdem haben wir nicht die Kraft, einen Weg aus dem Hamsterrad zu finden, und machen stattdessen immer weiter. So lange, bis wir irgendwann nicht mehr können. Depressionen und Burnout-Erkrankungen sind auf dem Vormarsch und lassen uns erkennen, dass unsere moderne Arbeitswelt uns nichts Gutes tut.

Es ist also höchste Zeit, Wege aus der Stresshölle zu finden und einen gesünderen, glücklicheren Pfad einzuschlagen. Dieser kleine Ratgeber von Madame Missou hilft Ihnen in 45 Minuten Lesezeit dabei, krank machenden Stress und falsche Arbeitsweisen zu erkennen und zu beseitigen. Das eBook zeigt dazu 10 praxisnahe Wege aus der Hektik-Hölle auf.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Was ist das eigentlich - Stress?
 - 2.1 Was genau passiert bei Stress im Körper?
 - 2.2. Wie entsteht Stress?
 - 2.3 Welche gesundheitlichen Auswirkungen hat Stress?
 - 2.4 Nicht jeder Stress ist schlecht
3. Ein kleiner Stresstest
 - 3.1 Wie gestresst sind Sie?
 - 3.2 Was genau stresst Sie?
 - 3.3 Burnout erkennen und entgegenwirken
4. Weniger Stress im Alltag
 - 4.1 Stressfaktoren im Alltag erkennen
 - 4.2 Stress im Alltag reduzieren
 - 4.3 Kleine praktische Übungen
5. Weniger Stress in der Beziehung
 - 5.1 Warum kann eine Beziehung stressig sein?
 - 5.2 Stress ist ein Beziehungskiller
 - 5.3 Wege aus einer stressigen Beziehung
6. Weniger Stress im Job
 - 6.1 Stressfallen im Job
 - 6.2 Warum weniger manchmal mehr ist
 - 6.3 So überzeugen Sie Ihren Chef - ganz ohne Stress
7. Schädliche Bewältigungsstrategien erkennen und verändern

- 7.1 Sucht als Fluchtmittel aus dem Stress
- 7.2 Die Heilung beginnt zuerst im Kopf
- 7.3 Wege aus der Sucht
- 8. Negativen Stress effektiv abbauen
 - 8.1 Lernen Sie "Nein" zu sagen!
 - 8.2 Haben Sie Achtung vor sich selbst und Ihren eigenen Bedürfnissen!
 - 8.3 Setzen Sie Grenzen - bis hierhin und nicht weiter!
 - 8.4 Setzen Sie Prioritäten!
 - 8.5 Nehmen Sie sich Zeit nur für sich und das, was Sie gerade lieber tun wollen!
 - 8.6 Suchen Sie sich ein Hobby - wenn Sie wollen!
 - 8.7 Lernen Sie, Kleinigkeiten bewusst wahrzunehmen und zu genießen!
 - 8.8 Lernen Sie, richtig zu entspannen!
 - 8.9 Bewegen Sie sich regelmäßig!
 - 8.10 Ernähren Sie sich gesund!
- 9. Schlusswort
- 10. Anhang, Rechtliches und Impressum

Aus der Reihe "Madame Missou KOMPAKT - Wissen in 45 Minuten"

Buchumfang: Ca. 45 Minuten Lesezeit, 40 DIN-A4 Seiten, 78.000 Zeichen, 11.500 Worte

 [Download Weniger Stress: 10 Wege aus der Hektik-Hölle \(Ger ...pdf](#)

 [Read Online Weniger Stress: 10 Wege aus der Hektik-Hölle \(G ...pdf](#)

Download and Read Free Online Weniger Stress: 10 Wege aus der Hektik-Hölle (German Edition) Madame Missou

From reader reviews:

Lisa Jennings:

Why don't make it to become your habit? Right now, try to prepare your time to do the important take action, like looking for your favorite reserve and reading a e-book. Beside you can solve your short lived problem; you can add your knowledge by the e-book entitled Weniger Stress: 10 Wege aus der Hektik-Hölle (German Edition). Try to make book Weniger Stress: 10 Wege aus der Hektik-Hölle (German Edition) as your close friend. It means that it can for being your friend when you feel alone and beside that course make you smarter than before. Yeah, it is very fortunated in your case. The book makes you more confidence because you can know every thing by the book. So , let's make new experience and knowledge with this book.

Ruth Williams:

The reason why? Because this Weniger Stress: 10 Wege aus der Hektik-Hölle (German Edition) is an unordinary book that the inside of the reserve waiting for you to snap the idea but latter it will jolt you with the secret this inside. Reading this book next to it was fantastic author who also write the book in such remarkable way makes the content inside of easier to understand, entertaining means but still convey the meaning fully. So , it is good for you for not hesitating having this ever again or you going to regret it. This book will give you a lot of gains than the other book have got such as help improving your ability and your critical thinking way. So , still want to hold up having that book? If I were being you I will go to the reserve store hurriedly.

Kerry Maye:

A lot of book has printed but it is unique. You can get it by world wide web on social media. You can choose the best book for you, science, comedian, novel, or whatever through searching from it. It is known as of book Weniger Stress: 10 Wege aus der Hektik-Hölle (German Edition). You can include your knowledge by it. Without leaving the printed book, it might add your knowledge and make anyone happier to read. It is most crucial that, you must aware about reserve. It can bring you from one destination for a other place.

Joseph Mattos:

Reading a publication make you to get more knowledge from that. You can take knowledge and information from your book. Book is composed or printed or highlighted from each source this filled update of news. In this particular modern era like now, many ways to get information are available for you actually. From media social like newspaper, magazines, science reserve, encyclopedia, reference book, book and comic. You can add your understanding by that book. Do you want to spend your spare time to open your book? Or just looking for the Weniger Stress: 10 Wege aus der Hektik-Hölle (German Edition) when you required it?

**Download and Read Online Weniger Stress: 10 Wege aus der
Hektik-Hölle (German Edition) Madame Missou #UNFOJGX3TC8**

Read Weniger Stress: 10 Wege aus der Hektik-Hölle (German Edition) by Madame Missou for online ebook

Weniger Stress: 10 Wege aus der Hektik-Hölle (German Edition) by Madame Missou Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Weniger Stress: 10 Wege aus der Hektik-Hölle (German Edition) by Madame Missou books to read online.

Online Weniger Stress: 10 Wege aus der Hektik-Hölle (German Edition) by Madame Missou ebook PDF download

Weniger Stress: 10 Wege aus der Hektik-Hölle (German Edition) by Madame Missou Doc

Weniger Stress: 10 Wege aus der Hektik-Hölle (German Edition) by Madame Missou Mobipocket

Weniger Stress: 10 Wege aus der Hektik-Hölle (German Edition) by Madame Missou EPub