

[DOWNLOAD] Stressmanagement - Stabil trotz Gegenwind: Wie Sie Ihren eigenen Weg zu gesunder Leistungsfhigkeit finden

## **Stressmanagement - Stabil trotz Gegenwind: Wie Sie Ihren eigenen Weg zu gesunder Leistungsfhigkeit finden**

*Von Maritta Mainka-Riedel*

*audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC*



DOWNLOAD 

+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #434570 in BcherVerffentlicht am: 2013-09-10Erscheinungsdatum: 2013-09-10Abmessungen: 9.45 x .58b x 6.62l, .0 Pfund Einband: Taschenbuch256 Seiten | File size: 61.Mb

**Von Maritta Mainka-Riedel : Stressmanagement - Stabil trotz Gegenwind: Wie Sie Ihren eigenen Weg zu gesunder Leistungsfhigkeit finden** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Stressmanagement - Stabil trotz Gegenwind: Wie Sie Ihren eigenen Weg zu gesunder Leistungsfhigkeit finden:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Aus der

Praxis für die Praxis von Andreas Patrzek "Aus der Praxis für die Praxis" - so könnte man wohl das neue Buch "Stressmanagement- stabil trotz Gegenwind" von Maritta Mainka-Riedel treffend betiteln. Denn: Man merkt sofort nach den ersten Seiten, dass die Autorin über langjährige Praxis in dem Bereich verfügt - und, dass Sie dem Leser bereitwillig ihre Erfahrungs- und Trickkiste öffnet. Ihr geht es dabei weder darum, mit erhobenem Zeigefinger Schuldige zu identifizieren oder heilsbringend mit dem weisen "Nur wenn Sie das oder jenes tun ..." Guru-Blick einfache Lösungen anzubieten. Maritta Mainka-Riedel zeigt auf, wie komplex die Ursachen sein können und wie weitreichend notwendige Veränderungen sein können - oder sollten. Als Lese-Leid-geprüfem Leser viele Fachbücher gefällt mir auch besonders die textliche und grafische Gestaltung des Buchs: Mainka-Riedel gelingt hier ein optimaler Spagat: Sie widersteht der Verführung ein "hyper-modernes-grafisch-berladenes-Bilder-Buch-für-lesescheue-Dummy-Erwachsene-mit-Smartphone-Manie" zu gestalten, und verfällt gleichzeitig nicht in die "viel-nur-Text-viel-Ehr-Allen" wissensbesessener "Wort-und-Wissens-Belehrer". Sie findet stets genau ihren Weg dazwischen, der das Buch zum Wissens- und Lesevergnügen macht; und das gewisse Augenzwinkern an manchen Stellen rundet das Ganze zusätzlich ab. Summa summarum: Sehr lesenswert. Andreas Patrzek 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sollte zur Pflichtlektüre für alle Unternehmen werden. Von Tina B. Maritta Mainka-Riedel beschreibt in ihrem Buch den ganz normalen täglichen Wahnsinn, der in vielen Unternehmen heutzutage vorherrscht. Sich langsam, aber unaufhörlich steigender Stress, der über den normalen Feierabend nicht mehr abgebaut werden kann, weil es im Rahmen von Gleitzeit und mobiler Erreichbarkeit keinen Feierabend mehr gibt. Wie entsteht Stress überhaupt, was passiert da im Körper? Was kann ich zur Stressbewältigung und zum Abbau tun? Warum ist es so wichtig, Stress aktiv abzubauen? Wie reagiert mein Körper, wenn ich ihn zu stark belastet - sei es psychisch oder physisch? Wie kann ich auf einfache Weise Dinge in meinen Arbeitsalltag einbauen, die mich vor Erschöpfung und Burnout schützen? Auf all diese Fragen gibt Maritta Mainka-Riedel eine Antwort. Ihr lockerer Schreibstil und viele Beispiele aus der eigenen Praxis machen das Buch zu einem Lesegenuss. Viele Leser werden ihre eigene Situation auf vielen Seiten wiedererkennen. Dieses Buch sollte eine Pflichtlektüre werden, sowohl für das Management, das eine Sorgfaltspflicht gegenüber seinen Mitarbeitern hat, als auch für Betriebsräte und Betriebsärzte, die häufig als erste mit dem Thema Erschöpfung und Burnout konfrontiert werden. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Stressbewältigung im Berufsalltag. Von Andrea Singer. Seien wir ehrlich, die moderne Arbeitswelt und beruflicher Erfolg lässt sich ohne hilfreiche Strategien im Umgang mit Stress wohl kaum gesund bewältigen. Mit "Stressmanagement-Stabil trotz Gegenwind" hat M. Mainka-Riedel ein sehr fachkundiges und detailreiches Handbuch für gestresste Chefs und Berufstätige vorgelegt. Dieses Kompendium macht genau diese Strategien in der Praxis umsetzbar. Mit interessanten Fallbeispielen liest sich das Buch ohne Anstrengung und ist eingängig. Eine Fülle von Lösungswegen zeigt für die Praxis auf, wie man Stabilität im stressigen Berufsalltag behält oder auch zurückgewinnt. Die Graphiken visualisieren und bringen die unterschiedlichen Themenfelder auf den Punkt. Sie machen das Buch auch für Einsteiger wunderbar plastisch und praxisnah. Das kompetent recherchierte Hintergrundwissen fasst den aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand zusammen. Ich empfehle es allen, die, wie ich, im beruflichen Kontext rund um junge Familien tätig sind, da das heutige stressige Berufsleben in alle anderen Lebensbereiche und -themen hineinwirkt, Berücksichtigung finden soll und nicht zuletzt Zufriedenheit schaffen kann. Andrea Singer, Beratungsstelle für natürliche Geburt und Elternsein e.V.

Pressestimmen. Aus den Rezensionen: ... vieler Berufstätiger, gibt Hilfen zum richtigen Handeln und erklärt, wie man den eigenen Weg zur gesunden Leistungsfähigkeit findet. Abwechslungsreich und durch Grafiken und kurze Kapiteleinteilungen aufgelockert macht das Buch auch neurobiologische Erkenntnisse leicht verständlich. Wer möchte, kann in Checklisten sogar sein Stressniveau oder seine Burnout-Gefährdung feststellen. ... eine praktische Arbeitshilfe zum direkten Einstieg ins Selbstcoaching. (in: Wirtschaft + Weiterbildung, Heft 4, 2014) Kurzbeschreibung. Informationsflut, Konkurrenzkampf, Druck ausübende Chefs sowie immer knappere Deadlines: Im heutigen Arbeitsalltag gehören diese Zustände zur Tagesordnung. Die Anzahl der stressbedingten seelischen und körperlichen Krankheits-Symptome nimmt stetig zu. Das Burnout-Syndrom ist in aller Munde. Zu beneiden sind diejenigen, die es schaffen, Stress an sich abprallen zu lassen, körperlich und seelisch stabil und letztlich gesund zu bleiben. Die erfahrene Anti-Stress-Trainerin Maritta Mainka-Riedel zeigt in diesem Buch u. a. neueste Ansätze aus Neurobiologie und Resilienzforschung auf. Sie bietet im Betriebsalltag erprobte Lösungsstrategien - nicht nur für bereits von Stresssymptomen Betroffene, sondern auch für alle, die sich langfristig vor den Folgen von Stress schützen möchten. Anhand von authentischen Beispielen beschreibt sie Tipps und Techniken aus der persönlichen Begleitung von Berufstätigen, die sich mehrfach und nachhaltig in der Praxis bewährt haben. Dieses Buch hilft Ihnen dabei, im Gegenwind des turbulenten Arbeitsalltags Ihre persönlichen Stressoren zu erkennen und Stabilität zu entwickeln. Erlernen Sie eine neue Gelassenheit im Umgang mit den Herausforderungen, die Ihnen tagtäglich im Arbeitsleben begegnen. Befreien Sie sich aus scheinbar ausweglosen Situationen und steuern Sie Ihr Leben wieder selbst. Erstellen Sie Ihre eigene Anti-Stress-Strategie und stärken Sie so Ihr Selbstvertrauen. Entdecken Sie neue Handlungsspielräume und gewinnen Sie mehr Lebensfreude, Erfolg und Zufriedenheit. Buchrückseite. Informationsflut, Konkurrenzkampf,

Druck ausübende Chefs sowie immer knappere Deadlines: Im heutigen Arbeitsalltag gehen diese Zustände zur Tagesordnung. Die Anzahl der stressbedingten seelischen und körperlichen Krankheits-Symptome nimmt stetig zu. Das Burnout-Syndrom ist in aller Munde. Zu beneiden sind diejenigen, die es schaffen, Stress an sich abprallen zu lassen, körperlich und seelisch stabil und letztlich gesund zu bleiben. Die erfahrene Anti-Stress-Trainerin Maritta Mainka-Riedel zeigt in diesem Buch u. a. neueste Ansätze aus Neurobiologie und Resilienzforschung auf. Sie bietet im Betriebsalltag erprobte Lösungsstrategien - nicht nur für bereits von Stresssymptomen Betroffene, sondern auch für alle, die sich langfristig vor den Folgen von Stress schützen möchten. Anhand von authentischen Beispielen beschreibt sie Tipps und Techniken aus der persönlichen Begleitung von Berufstätigen, die sich mehrfach und nachhaltig in der Praxis bewährt haben. Dieses Buch hilft Ihnen dabei, im Gegenwind des turbulenten Arbeitsalltags Ihre persönlichen Stressoren zu erkennen und Stabilität zu entwickeln. Erlernen Sie eine neue Gelassenheit im Umgang mit den Herausforderungen, die Ihnen tagtäglich im Arbeitsleben begegnen. Befreien Sie sich aus scheinbar ausweglosen Situationen und steuern Sie Ihr Leben wieder selbst. Erstellen Sie Ihre eigene Anti-Stress-Strategie und stärken Sie so Ihr Selbstvertrauen. Entdecken Sie neue Handlungsspielräume und gewinnen Sie mehr Lebensfreude, Erfolg und Zufriedenheit.

**Inhalt**  
Anforderungen der modernen Arbeitswelt: Stressoren und Brennpunkte im Berufsalltag  
Warnsignale und Stress-Symptome: Gesundheitliche und seelische Auswirkungen  
Neueste und bewährte Erkenntnisse zur langfristigen Erhaltung körperlicher und seelischer Gesundheit  
Die 3 Erfolgssäulen persönlicher Stabilität: Der eigene Weg zu gesunder Leistungsfähigkeit  
Stressprävention: Orientierung an den individuellen Lebensmotiven  
Die Autorin  
Maritta Mainka-Riedel war nach dem Studium der Pädagogik, Soziologie und Psychologie mit Zusatzstudium Betriebspädagogik über zehn Jahre als Vertriebstrainerin und Projektleiterin Training und Coaching bei zwei renommierten Wirtschaftsunternehmen tätig. Seit 15 Jahren ist sie selbstständig als Trainerin und Coach mit den Schwerpunkten Führungs-, Konflikt- und Teamtraining, Stressbewältigung und Coaching.