



# Stresskompetenz

*Klaus Linneweh*

 **Download**  **Online Lesen**

**Stresskompetenz** Klaus Linneweh

 [Download Stresskompetenz ...pdf](#)

 [Read Online Stresskompetenz ...pdf](#)

# **Stresskompetenz**

*Klaus Linneweh*

**Stresskompetenz** Klaus Linneweh

## Downloaden und kostenlos lesen Stresskompetenz Klaus Linneweh

---

219 Seiten

Pressestimmen

"Gerade im psychisch stark belastenden Lehrberuf sind die Ausführungen von Linneweh sehr hilfreich und können frühzeitig bedacht und angewendet negativen Auswirkungen auf die Gesundheit vorbeugen helfen. Ein Buch, dessen Thematik Inhalt sowohl von Seminar- als auch Fortbildungsveranstaltungen sein sollte."

VBE Magazin

"Mit Linnewehs Stresstests und Fragetabellen können Sie im ersten Schritt sich - und im zweiten die eigenen Stressfaktoren erkennen. Wie Sie den Stress mental in den Griff kriegen, sagt Ihnen der praktische Teil des Buches." Hergen Riedel, Handelsblatt Wochenendausgabe 23./24. August 2002

"Mit seinem Erfahrungsschatz als Psychologe und Leiter eines Instituts für systematische Innovationen gelingt es Klaus Linneweh, seine Botschaft, dass jeder für sein Wohlbefinden selbst verantwortlich ist, gut rüberzubringen. Das Buch zeigt Wege auf, negative, fremdbestimmte Spannungen in positive Herausforderungen umzuwandeln und eigenbestimmte Spannungen abzubauen. (...) Die Gestaltung des Buches lädt zum Lesen ein. (...) Standardliteratur nicht nur für Führungskräfte." Herbert Wöhle, managerSeminare 11/12 2002

"Gut verständlich erläutert Linneweh Arbeitssucht und Burn-out und bringt Ziele eines positiven Stressmanagements nahe." Die Wohnungswirtschaft 9/02 Kurzbeschreibung

Im Stress sein ist vielleicht schick, macht aber auf Dauer krank. Lernen Sie daher rechtzeitig, sich vor den schädigenden Auswirkungen von Stress zu schützen und sorgsam mit den eigenen Ressourcen umzugehen. - »Den Wind können wir nicht steuern, aber die Segel richtig setzen.«

Ein Blick auf die Uhr genügt: Der nächste Termin steht an. Wie fühlen Sie sich? - Gehtzt oder gelassen? Gut vorbereitet oder unsicher? Freuen Sie sich schon auf den abendlichen Kinobesuch mit der Familie? - Nein, Sie müssen das verschieben, denn Ihre Arbeit verlangt mal wieder Überstunden. Dann sollten Sie Ihre Stresskompetenz verbessern!

Stresskompetenz ist die Fähigkeit mit Spannungen und Belastungssituationen im Beruf und Alltagsleben erfolgreich umzugehen. Klaus Linneweh möchte die Leser befähigen, ihr Stress- und Konfliktpotenzial rechtzeitig zu erkennen und auf drei Ebenen den Stressursachen entgegenzuwirken: im körperlichen, psychischen und geistigen Bereich. Checklisten und Übungen erleichtern die Umsetzung in die Praxis. Nicht nur Manager der obersten Führungsebenen sind gefährdet, sondern alle, die zu lange unter zu großer Anstrengung stehen. Fassen Sie daher den persönlichen Entschluss, in Zukunft selbst die Verantwortung für Ihr Leben, Ihre Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu übernehmen.

Aus dem Inhalt: - Stress und Beruf - Die Führung der eigenen Person - Bausteine zur Stresskompetenz - Körperliche Fitness - Ernährung - Bewusste Entspannung - Aktive und passive Erholung - Arbeitszufriedenheit und Wohlbefinden - Selbstbestimmte Lebensplanung Über den Autor und weitere Mitwirkende

Friedemann W. Nerdinger, Prof. Dr., Jg. 1950, ist seit 1993 Professor für Wirtschafts- und Organisationspsychologie an der Universität Rostock.

Prof. Dr. Erika Regnet, Jg. 1962, ist seit 1997 Professorin für Personalwirtschaft und Allgemeine Betriebswirtschaftslehre an der Fachhochschule Würzburg-Schweinfurt. Davor arbeitete sie zehn Jahre in leitenden Funktionen der Personalentwicklung und Weiterbildung in verschiedenen Unternehmen.

Prof. Dr. phil. Dr. rer. pol. h.c. Lutz von Rosenstiel war beinahe 30 Jahre lang Lehrstuhlinhaber der

Organisations- und Wirtschaftspsychologie an der Ludwig-Maximilian-Universität in München. Seine Forschungsschwerpunkte lagen in der Markt- und Werbepsychologie sowie in der Arbeits- und Organisationspsychologie. Lutz von Rosenstiel wurde mit dem Deutschen Psychologenpreis ausgezeichnet und ist Träger des Bundesverdienstkreuzes. Er starb 2013.

Download and Read Online Stresskompetenz Klaus Linneweh #BO0T8DH3C6Y

Lesen Sie Stresskompetenz von Klaus Linneweh für online ebook Stresskompetenz von Klaus Linneweh  
Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher,  
Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen,  
Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Stresskompetenz  
von Klaus Linneweh Bücher online zu lesen. Online Stresskompetenz von Klaus Linneweh ebook PDF  
herunterladen Stresskompetenz von Klaus Linneweh Doc Stresskompetenz von Klaus Linneweh  
Mobipocket Stresskompetenz von Klaus Linneweh EPub