



KraftBoxx - Weniger Stress - mehr Energie: In 7 Schritten zu mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit und einem stressfreien Leben ohne Burnout. Chiemsee Denkzeuge - vom Denken zum Tun

Oliver Fritsch, Michaela Lang

 **Download**

 **Online Lesen**

KraftBoxx - Weniger Stress - mehr Energie: In 7 Schritten zu mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit und einem stressfreien Leben ohne Burnout. Chiemsee Denkzeuge - vom Denken zum Tun Oliver Fritsch, Michaela Lang

 [Download KraftBoxx - Weniger Stress - mehr Energie: In 7 Schrit
...pdf](#)

 [Read Online KraftBoxx - Weniger Stress - mehr Energie: In 7 Schri
...pdf](#)

KraftBoxx - Weniger Stress - mehr Energie: In 7 Schritten zu mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit und einem stressfreien Leben ohne Burnout. Chiemsee Denkzeuge - vom Denken zum Tun

Oliver Fritsch, Michaela Lang

KraftBoxx - Weniger Stress - mehr Energie: In 7 Schritten zu mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit und einem stressfreien Leben ohne Burnout. Chiemsee Denkzeuge - vom Denken zum Tun Oliver Fritsch, Michaela Lang

Downloaden und kostenlos lesen KraftBoxx - Weniger Stress - mehr Energie: In 7 Schritten zu mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit und einem stressfreien Leben ohne Burnout. Chiemsee Denkzeuge - vom Denken zum Tun Oliver Fritsch, Michaela Lang

130 Seiten

Kurzbeschreibung

Die KraftBoxx™ hilft in 7 Schritten, Stress verursachende Probleme schnell zu erkennen und zu lösen. Schützen Sie sich vor Burnout und gewinnen Sie neue Kraft und Energie durch die konsequente Anwendung der Chiemsee-Denkzeuge®-Methode mit: • Innovativem Stressradar zur Schnellanalyse • 12 Neodym-Magnete • Einführungsbuch und hilfreichen Hintergrundwissen • 12 Themenkarten mit wertvollen Tipps • 30-seitiger Analyse- und Aktionsblock • Online-Community-Zugang • Patentierte

Aufbewahrungsschiebebox Der Verlag über das Buch

Über 9 Millionen Mal pro Monat wird in Deutschland das Wort „Stress“ googelt. Die Medien sprechen von der „Generation Burnout“. Das Kultivieren von Tempo und Termindruck hat uns an die Grenze dessen gebracht, was Menschen verkraften können. Viele wollen ihr Leben verändern, um nicht unaufhaltsam auf den „Burnout“ zuzusteuern. Aber wie soll das gehen? Wie man schnell und dauerhaft Stress abbauen kann, wissen Michaela Lang und Oliver Frisch von Chiemsee Denkzeuge. Sie entwickelten mit der „KraftBoxx für weniger Stress und mehr Energie“ ein hilfreiches und innovatives Instrument, um sich Stressfaktoren und Probleme bewusst zu machen, auf den Punkt zu bringen und aufzulösen. „Mit unserer KraftBoxx leiten wir Menschen dazu an, auf sich selbst zu hören und sich selbst zu helfen, statt abzuwarten. Wir nutzen einen Ansatz der „verbesserten Selbstinstruktion“, der hilft, schneller vom Denken zum Tun zu gelangen“, so der Personal-Coach und Buchautor Oliver Fritsch. In sieben Schritten bietet die „KraftBoxx“ konkrete Strategien zu mehr Lebensfreude und Ausgeglichenheit. Am Anfang steht die kritische Selbstanalyse anhand eines „Stressradars“, der schnell und auf spielerische Weise den aktuellen Stresszustand in verschiedenen Lebensbereichen verdeutlicht. Die Box enthält außerdem ein Einführungsbuch mit hilfreichen Hintergrundwissen, 12 Themenkarten mit wertvollen Tipps und einen Analyse- und Aktionsblock. Das Paket leitet konsequent dazu an, seine Verhaltensmuster zu überdenken und schrittweise zu ändern. Zusätzliche Unterstützung auf diesem Weg bietet ein geschlossener Online-Bereich mit E-Mail-Hilfe, Download weiterer Materialien und dem Austausch mit anderen. Michaela Lang, stresserprobte und erfolgreiche Unternehmerin: „Wir haben unsere eigenen Problemlösungserfahrungen und Effizienzgeheimnisse aus 20 Jahren Führungs-, Coaching- und Elterntätigkeit mit der KraftBoxx jetzt in (an-) fassbare Form gebracht.“

Buchrückseite

Geben Sie Burnout keine Chance! • Fühlen Sie sich ständig unter Spannung? • Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen alles zu viel wird? • Fühlen Sie sich durch Beruf oder Familie überfordert und gestresst? Schützen Sie sich vor Burnout und gewinnen Sie neue Kraft und Energie durch die konsequente Anwendung der Chiemsee-Denkzeuge®-Methode. Die KraftBoxx hilft Ihnen in nur 7 Schritten, Stress verursachende Probleme schnell zu erkennen und zu lösen. Dieses Set umfasst: • Innovativen Stressradar zur Schnellanalyse • 12 Neodym-Magnete • Einführungsbuch mit Hintergrund- und Expertenwissen • 12 Themenkarten mit hilfreichen Umsetzungstipps • Analyse- und Aktionsblock • Online-Unterstützung • Patentierte Aufbewahrungsschiebebox

WAS EXPERTEN SAGEN „... ein sehr innovatives und effizientes Produkt, um unseren Patienten die Auswirkung von Stress auf den Körper spürbar anders bewusst zu machen.“ Martin Schadhauer Geschäftsführer Traunmed Sport -& Rehazentrum © 2012 Chiemsee Denkzeuge® | www.kraftboxx.com | Made in Germany

Download and Read Online KraftBoxx - Weniger Stress - mehr Energie: In 7 Schritten zu mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit und einem stressfreien Leben ohne Burnout. Chiemsee Denkzeuge - vom Denken zum Tun Oliver Fritsch, Michaela Lang #36FA2ET1VG7

Lesen Sie KraftBoxx - Weniger Stress - mehr Energie: In 7 Schritten zu mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit und einem stressfreien Leben ohne Burnout. Chiemsee Denkzeuge - vom Denken zum Tun von Oliver Fritsch, Michaela Lang für online ebook KraftBoxx - Weniger Stress - mehr Energie: In 7 Schritten zu mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit und einem stressfreien Leben ohne Burnout. Chiemsee Denkzeuge - vom Denken zum Tun von Oliver Fritsch, Michaela Lang 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 KraftBoxx - Weniger Stress - mehr Energie: In 7 Schritten zu mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit und einem stressfreien Leben ohne Burnout. Chiemsee Denkzeuge - vom Denken zum Tun von Oliver Fritsch, Michaela Lang Bücher online zu lesen. Online KraftBoxx - Weniger Stress - mehr Energie: In 7 Schritten zu mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit und einem stressfreien Leben ohne Burnout. Chiemsee Denkzeuge - vom Denken zum Tun von Oliver Fritsch, Michaela Lang ebook PDF herunterladen KraftBoxx - Weniger Stress - mehr Energie: In 7 Schritten zu mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit und einem stressfreien Leben ohne Burnout. Chiemsee Denkzeuge - vom Denken zum Tun von Oliver Fritsch, Michaela Lang Doc KraftBoxx - Weniger Stress - mehr Energie: In 7 Schritten zu mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit und einem stressfreien Leben ohne Burnout. Chiemsee Denkzeuge - vom Denken zum Tun von Oliver Fritsch, Michaela Lang Mobipocket KraftBoxx - Weniger Stress - mehr Energie: In 7 Schritten zu mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit und einem stressfreien Leben ohne Burnout. Chiemsee Denkzeuge - vom Denken zum Tun von Oliver Fritsch, Michaela Lang EPub