

[Read now] Risiko Herz: Gesund sein ist Herzenssache. Trainingsprogramm fr Führungskrfte

Risiko Herz: Gesund sein ist Herzenssache. Trainingsprogramm fr Führungskrfte

Von Barbara Spachtholz

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #3777922 in BcherVerffentlicht am: 2003-07-29Einband: Gebundene Ausgabe160 Seiten | File size: 20.Mb

Von Barbara Spachtholz : Risiko Herz: Gesund sein ist Herzenssache. Trainingsprogramm fr Führungskrfte before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Risiko Herz: Gesund sein ist Herzenssache. Trainingsprogramm fr Führungskrfte:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gutes

Buch für Stressgefährdete Von Rolf Dobelli Hand aufs Herz: Jener Muskel, der uns am Leben erhält, ist eine Selbstverständlichkeit, dem man, laßt alles glatt, so gut wie keine Aufmerksamkeit schenkt. Dauerstress im Beruf, steigende Anforderungen und wachsende Verantwortung sowie manche persönliche Krise setzen der "Pumpe" jedoch mehr zu, als viele es wahrhaben wollen. Hinzu kommen vielfach ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung - die Ursachen für ein "Ausbrennen" jeglicher Energien. Das Burnout-Syndrom, die totale Erschöpfung, ist das Ergebnis, und schlimmstenfalls kommt es sogar zum Herzinfarkt. Natürlich: Weder den Job noch den damit verbundenen Stress kann man so einfach aufgeben, aber man kann gelassener damit umgehen lernen - und dies mit sehr einfachen Mitteln. Die Autorin erläutert wichtige Zusammenhänge zwischen Stressfaktoren und Herzkrankheiten. Vorbeugen läßt sich mit Hilfe der zahlreichen Übungen: von der richtigen Atmung über Meditation bis zu Yoga. Wir legen dieses Buch gerade jenen Menschen ans Herz, die eine große Führungsverantwortung oder Leistungsbereitschaft haben - jedoch nicht auf Kosten ihrer Gesundheit. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ... Von Karl-Josef Kluge Die Koronar-Therapeutin B. Spachholz wird mit Herausforderungen konfrontiert, in denen sie Menschen begegnet, die aufgrund eines Selbstauftrages schneller, besser, dynamischer ihren Erfolg anstreben bzw. halten und dabei zunehmend an ihre Grenzen gelangen. Da jedoch unbewältigter Stress und hoher Anpassungsdruck das menschliche Herz gefährden, schrieb sie quasi mit präventiver Absicht ihr Buch: Ihr Glücksfall - Ihr Herz. Auf der Grundlage neuerer Erkenntnisse, dass positive Emotionen die Herzressourcen aktivieren und auf diese Weise Herz und Nerven schützen, entwickelte die Autorin ein Siebenminuten-Tagestraining, mit dem Sie wie ich unseren Gedankenorganismus stärken und für dauerhaft so befinden, versorgen bzw. vorsorgen können. Dieses Trainingsbuch enthält Aufgaben zur Stressbewältigung mit über 90 Übungen. Mit eindeutigen Anweisungen für ein persönlichen mentalen Fitness-Parcours, Übungen zur Aktivierung der Herzressourcen, zur Stärkung der vitalen Lebenskräfte durch Soft-Yoga sowie eine spezielle Form der Meditation fand ich und werden Sie sehr wahrscheinlich selbst über inneres Meditieren zu tieferen Einsichten zum gesunden Umgang mit Ihren Herzaktivitäten und -ressourcen gelangen. Auszug aus dem Inhaltsverzeichnis:- Gesund führen mit Herz- Herz ist Trumpf- Gesund sein ist Herzenssache- Lustvolles und herzgesundes Laufen und Essen- Mit Glücksgefühlen zu mehr Zufriedenheit- Ein Leben ohne Herz-Risiko Für die Erwerb BIBLIO-KOM Dr. Karl-J. Kluge

Pressestimmen "Ein Ratgeber, der gerade in der Hektik unserer Zeit einen heilsamen Weg aufzeigt, besser mit Stress umzugehen und somit mehr auf uns und unser Herz zu achten!" Shortbooks "Neueste Erkenntnisse zur Lebensstilforschung ergänzen die Tipps und lehrreichen Ausführungen der für ihre erfolgreiche praktische Arbeit in Prävention und Nachsorge bekannten Autorin. Ihr Herz wird es Ihnen danken!" pro-manager.de Kurzbeschreibung Beruflich erfolgreiche Menschen überschreiten häufig die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Unbewältigter Stress und hoher Anpassungsdruck gefährden unser Herz. Lernen Sie, wie Sie Ihre Abwehrkräfte stärken und Ihre Leistungskraft erneuern. Einfache Übungen, die zu Gelassenheit und einer souveränen inneren Haltung führen, machen es leicht, herzscheidende Verhaltensmuster zu verändern und sich aktiv und langfristig vor Beschwerden zu schützen. Mit praktischen Tipps zur Prävention und Nachsorge. "Die Autorin erläutert wichtige Zusammenhänge zwischen Stressfaktoren und Herzkrankheiten. Vorbeugen läßt sich mit Hilfe der zahlreichen Übungen: von der richtigen Atmung über Meditation bis zu Yoga." getAbstract "Ein 'Muss' für alle Gestressten - mit zahlreichen Abbildungen und hilfreichen Checklisten. Bei der Umsetzung helfen viele Praxis-Tipps." Sozialrecht + Praxis Der Verlag über das Buch Hier finden Sie weitere Informationen zu diesem Titel über getAbstract.com