Der lachende Manager

LaMa

ISSN
1861-3772

26. April 2019 | LaMa 873

Der LaMa Buchtipp:

Die inneren Kräfte stärken: Immun gegen Stress und Sorgen

Immer wieder werden wir im Laufe unseres Lebens mit Situationen konfrontiert, die uns emotional, manchmal sogar existenziell fordern. Sebastian Mauritz zeigt in seinem neuen Buch „Immun gegen Probleme, Stress und Krisen", dass es möglich ist, sich auch scheinbar unerfüllbaren Herausforderungen zu stellen und das eigene Leben aus einer positiven Haltung heraus bejahend und selbstgesteuert in die eigenen Hände zu nehmen.
„Wie ‚funktionieren' Menschen? Wie können sie resilienter werden und somit flexibler mit Stress umgehen? Wie können Menschen zufriedener leben und arbeiten? Die-se Fragen bewegen mich seit langer Zeit", sagt Sebastian Mauritz. Seine Erfahrungen als Trainer, Coach und im Leistungssport lehrten ihn, dass die intensivsten Entwicklungen und Verbesserungen im Grenzbereich stattfinden. Wie man innere Schranken als solche erkennt und überwindet, beschreibt er nun in „Immun gegen Probleme, Stress und Krisen" – einer spannenden und charmant illustrierten Reise durch die Welt unserer Emotionen. Auf dieser Fahrt erkennen seine Leser, dass es zahlreiche Möglichkeiten und Werkzeuge gibt, sich gegen Probleme, Stress und Krisen zu immunisieren. Praxisnah und immer mit Blick auf die Lösungen, zeigt dieser Ratgeber den Lesern Wege auf, wie sie ihren persönlichen Krisen-Code knacken, dieses Wissen für zukünftige Krisen anwenden und sich somit gegen gesundheitsschädigenden Stress abhärten können. Zahlreiche Selbsttests, Leitsätze und Trainingseinheiten, wie zum Beispiel acht Übungen im „Stress-Gym", helfen bei der konkreten Umsetzung. So gerüstet lassen sich die richtigen Schritte in ein dauerhaft selbstbestimmtes Leben gehen.

Immun gegen Probleme, Stress und Krisen - Wie unser Leben gelingen kann | Sebastian Mauritz | 2019 | GABAL Verlag | 24,00 € | ISBN 978-3-86936-908-2

Die Eigenschaften verschiedener Musik-Genres

Deutsch Rap:

„Ey, ich geh mit meiner Bitch
Spazieren, an der Leine.
Dann lass´ ich mich im Benz
Chauffieren, wie ein Scheich, yeah!"

Rock:

„Ich spazierte im kalten Regen.
Meine Haut, die wurde nass.
Niemand sah wie meine Tränen
Fielen auf kaltes Gras."

Emo:

„Niemand verstand mich. Also ging ich Spazieren. Dann bin ich gestorben."

Metal:

„aaaaaaarrrrrgggghhhh
spaaaaziereeeeeeeennnn
wooooooaaaaaarrrrr
fleisch!"

Deutscher Schlager:

„Wir ziehen durch die Strassen
und die Clubs dieser Stadt,
das ist unsere Nacht, wie für uns
beide gemacht…a-tem loooos…"

Die nächste ☺ LaMa-Ausgabe erscheint am ☺ Freitag, 3. Mai 2019 ☺

Impressum: LaMa© by communication-college ▪ ISSN 1861-3772 ▪. LaMa gibt es einmal die Woche, meistens jeden Freitag. Der Bezug ist kostenfrei. Vervielfältigung, weiterfaxen, Aushang, Umlauf, auf die Tagesordnung setzen und Weitergabe – auch forwarden per E-Mail - ausdrücklich erwünscht. info@communication-college.org ▪ Sie können LaMa jederzeit im Internet unter http://www.communication-college.org bestellen per rss feed und auch – wenn Sie keinen Spass verstehen ☺ – wieder abbestellen. [Anbieterkennzeichnung nach § 6 TDG und Medienstaatsvertrag (§6 MDStV): Hrsg. communication-college network ▪ Hrsg. Dr.Ingo Reichardt ▪ 25785 Nordhastedt ▪ Tel. 04804 1868553 ▪Allemagne]