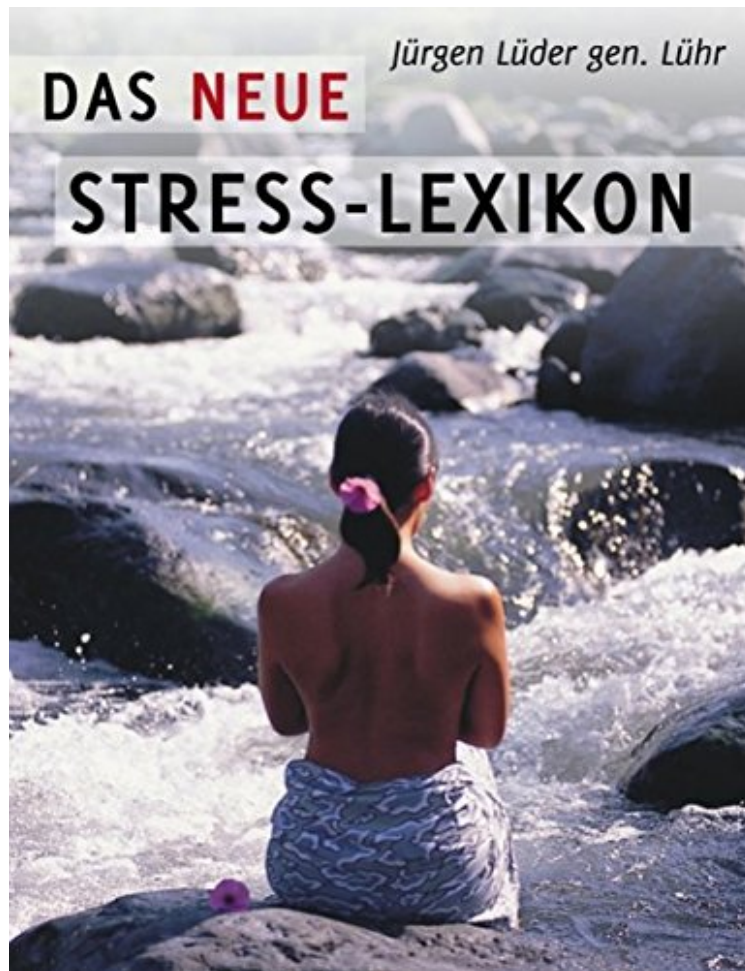


(Download pdf) Das neue Stress-Lexikon

Das neue Stress-Lexikon

Von Jürgen Lüder

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #1570168 in BcherVerffentlicht am: 2006-12-28Abmessungen: 8.66 x .98b x 6.69l, Einband: Taschenbuch412 Seiten | File size: 59.Mb

Von Jürgen Lüder : Das neue Stress-Lexikon before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das neue Stress-Lexikon:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ausgezeichnetes NachschlagewerkVon Jürgen Lüder-LührBewertung durch den Sicherheitswissenschaftler Prof. Dr. Dietrich Ungerer, Spezialgebiet: Stressverhalten in kritischen Situationen, Universität Bremen:Dem ersten Schwerpunkt widmet der Autor Jürgen Lüder gen. Lühr einem vielfältigem Begriffsspektrum über Stress-Ursachen und -auswirkungen. Stressrelevante Prozesse sind terminologisch mit den jeweiligen Schlüsselbegriffen vernetzt. Dieser Themenkreis ist mit fundierten und umfassenden Informationsgehalt versehen, der ein rasches und treffsicheres Begreifen der Stressphänomene und ihrer Umfeldler ermöglicht. Definitionen und Explikationen sowie Beschreibungen der Vorgänge sind auf dem neuesten Stand der Stressforschung. Der zweite Schwerpunkt erfasst die Auswirkungen von Stress, seine strengen Lebens-Dissonanzen und das Stressmanagement. Durch die Vielzahl der Informationsverknüpfungen

entstehen beim Leser profilierte Wissensstränge von den Stressursachen bis hin zur Selbsthilfe. Alltagspraktische Hinweise finden sich über das Lexikon verteilt, aber auch im Anhang mit plausiblen Erklärungen, Beispielen und Grafiken. Jeder entdeckt so seine individuelle Spur. Dadurch erhält das Lexikon sein besonderes Profil. Die Sensibilität des Benutzers wird geschärft, seine Lebensqualität psychohygienisch verbessert. Ein wirklich gelungenes Nachschlagewerk.

Kurzbeschreibung Stress - ein Phänomen, dem sich heutzutage kaum ein Mensch entziehen kann, egal, ob im Beruf, Privatleben oder Freizeit. - Was ist Stress? - Was sind seine häufigsten Auslöser? - Welche Methoden gibt es zur Stress-Bewältigung? - Welche Medikamente, Naturheilmittel oder Therapien sind wirksam? Diese und viele andere Fragen beantwortet das Stress-Lexikon. Von A wie A-Typ, Autogenes Training, Anti-Aging bis Burn-Out, Emotionale Intelligenz, Endogener Stress, Gehirn-Engineering, Herzinfarkt, Herzsturz, Konflikte, Mobbing, Stalking, Posttraumatische Belastungsstörungen, Proxemik, Schul-Stress, Soziale Geborgenheit, Wassergymnastik bis hin zu Z wie Zilgri. Alle wesentlichen Begriffe aus Medizin, Naturheilkunde, Bewegungs- und Verhaltenstherapien sind praxisnah und anwenderfreundlich für Jedermann erklärt. Auch komplexe Zusammenhänge zum Stress-, Konflikt- und Zeit-Management sind Bestandteile dieses Lexikons. Außerdem werden die wichtigsten physiologischen und psychologischen Stress-Abläufe mit zahlreichen Bildern und Grafiken erläutert. Ob Sie interessante und neue Begriffe, eigene Stress-Symptome nachlesen oder als Stress-Trainer komplizierte Begriffe leicht verständlich vermitteln wollen: Dieses Lexikon ist das geeignete Nachschlagewerk und Lehrbuch, nicht nur für Stress-Geschädigte.