

(Mobile book) StressDepression: Die neue Volkskrankheit und was man dagegen tun kann

StressDepression: Die neue Volkskrankheit und was man dagegen tun kann

Von Otto Benkert

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #902454 in BcherVerffentlicht am: 2005-09-23Abmessungen: 8.66 x .79b x 5.55l, Einband: Taschenbuch240 Seiten | File size: 60.Mb

Von Otto Benkert : StressDepression: Die neue Volkskrankheit und was man dagegen tun kann before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised StressDepression: Die neue Volkskrankheit und was man dagegen tun kann:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen32 von 34 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fr die

Gefährdeten und Betroffenen geschrieben Von Jürgen W. Nicolaus Da hat ein deutscher Professor ein Buch geschrieben, das auch der Laie versteht. Das ist außergewöhnlich und es ist außergewöhnlich wichtig, da es für die Gefährdeten und Betroffenen geschrieben ist und vielleicht auch für ein paar halbgebildete Praktiker, z.B. Business Coaches, die in dem einen oder anderen Fall den Betroffenen helfen können. Sauber beschrieben die Stressfaktoren und dann der Prozess vom langanhaltenden Stress über Dauerstress hin zur Stressdepression und endend in körperlichen Krankheiten. Die Zusammenhänge werden anschaulich vertieft durch Beispiele aus der Praxis, lebensnah, einfließend aber auch mutmachend beschrieben. Mutmachend, weil geholfen werden konnte und auch Lösungswege aufgezeigt werden, die der Betroffene selbst begehen kann: Erkennen der Ressourcen und Risiken, Grundlagen der Stressbewältigung und konkrete Selbsthilfeempfehlungen. Es gibt zahlreiche Checklisten und es liegt noch eine CD mit einem kurzen Selbsttest bei, der mit wenig Zeitaufwand erste Erkenntnisse über die eigene Stresssituation liefert. Bei entsprechenden Signalen kann ein umfangreicher Selbsttest durchgeführt werden, der im Internet zur Verfügung steht und gegen eine geringe Gebühr von Spezialisten ausgewertet wird. Alles in allem ein überzeugender Beitrag zur Bekämpfung dieser neuen Volkskrankheit. Dem Buch ist eine weite Verbreitung zu wünschen auch bei Medizinern. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wohltuend seriös Von Angela Ehrhardt Dieses Buch ist wohltuend seriös, angenehm in der Sprache und gut im Aufbau. Als "Basisbuch unbedingt zu empfehlen!

Produktbeschreibung Stressdepression: Die neue Volkskrankheit und was man dagegen tun kann: Die neue Volkskrankheit und was man dagegen tun kann. Mit einem Selbsttest auf CD