

Kurztext

Sigrid Engelbrecht

Schalt die Welt auf Pause

In 7 Schritten zu weniger Stress und mehr Gelassenheit

ePub

10,99 € (D) / 10,99 € (A) / 17,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4954-1



Selbsttest: Was bringt Sie aus dem Gleichgewicht

1 Unser Lebensstil

- Immer mehr und immer schneller
- Von allem zu viel und die Qual der Wahl
- Zähes Ringen um Übersicht
- Was steuert unsere Aufmerksamkeit
- Vorsicht Limit!
- Mythos Multitasking

2 Sieben Wege zur Veränderung

- Weniger ist mehr: Die Kunst, Prioritäten zu setzen
- Knacken Sie Ihr Reaktionsschema
- Nehmen Sie Tempo raus: Wie Sie Ihr Leben entschleunigen
- Wagen Sie es, Erwartungen anderer zu enttäuschen
- Zeit, Raum und Stille: So pflegen Sie die wahren Luxusgüter unserer Zeit
- Entscheiden Sie! Was die bewusste Wahl erleichtert
- Wie Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit stärken

3 Gelassenheit als Lebensstil

- Wissen, wo Sie hinwollen
- Die Kunst des Warten-Könnens verinnerlichen
- Die eigenen Rhythmen bewahren - auch in stressreichen Zeiten

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.