



STRESS MANAGEMENT FÜR DUMMIES

Autor: Allen Elkin
Verlag: MITP Verlag

In der bewährten lockeren Art der Dummies Serie bietet das Buch praxisnahes Hintergrundwissen sowohl über die Entstehung und Auswirkung von Stress als auch über die richtigen Gegenmaßnahmen

Allen Elkin liefert einen Werkzeugkoffer mit einer ganzen Reihe von Techniken, Strategien und Taktiken um dem Stress zu Leibe zu rücken. In der bewährten lockeren Art der Dummies Serie bietet das Buch in seinen 18 Kapiteln eine wahre Flut von Hintergrundwissen sowohl über die Entstehung und Auswirkung von Stress auf den menschlichen Körper als auch über die richtigen Gegenmaßnahmen. Die Kapitel sind in sich abgeschlossen, so dass man bequem mit dem Kapitel zu lesen beginnen kann welches gerade am interessantesten aussieht.

Nicht unerwähnt bleiben dürfen die vielen herrlichen Listen wie z.B. „Die zehn besten Gründe, etwas nicht wegzuschmeißen“, welche dem Buch enorme Praxisrelevanz verleihen.