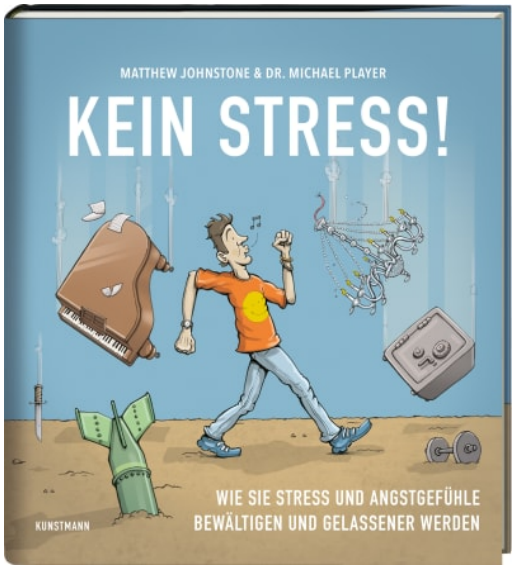

Matthew Johnstone, Michael Player
Kein Stress!

Wie Sie Stress und Angstgefühle bewältigen und gelassener werden

208 Seiten
Euro 18,00 € (D)
sofort lieferbar
erschienen im September 2019
Übersetzt von Viola Krauß
ISBN 978-3-95614-328-1

Es gibt kein Leben ohne Stress, er gehört zum Menschsein. Doch zu viel Stress verursacht Angstgefühle und Krankheiten. Mit suggestiven Bildern und kompetenten Texten hilft dieses Buch, Stress abzubauen und richtig damit umzugehen.

In den Anfängen der Menschheit diente das Stressempfinden dazu, besser auf Gefahren reagieren zu können: Stress half beim Fliehen oder beim Kämpfen. Auch heute ist ein gewisses Stresslevel nützlich, es motiviert uns dazu, Dinge zu erledigen. Ein zu hohes Stresslevel jedoch führt zu Anspannung, Angstgefühlen, Energie- und Schlaflosigkeit. Starker, permanenter Stress gilt als Ursache von Herzkrankheiten, Schlaganfällen und Krebs.
Wie erkennt man Stressfaktoren im Alltag? Mit welchen Methoden lässt sich Stress vermindern? Und wie können wir lernen, damit umzugehen? Matthew Johnstone und Dr. Michael Player gehen diesen Fragen nach und zeigen, wie man die Denkmuster erkennt, die zu Stress führen, und sich daraus befreien kann. Sie stellen wirksame Entspannungsmethoden vor und erklären, wie ein anderer Umgang mit unserem Körper, unserer Zeit und unseren Beziehungen positiv auf das eigene Stressempfinden wirkt. Dieses Buch hilft, Stress so zu begegnen, dass er uns nicht schaden kann.

Stress verstehen und bewältigen – humorvoll illustriert, leicht verständlich und wissenschaftlich auf dem neuesten Stand.

Verlag Antje Kunstmann GmbH
Zweigstrasse 10, Rgb.
80336 München

Dr. Stefan Brückl
Telefon: +49 89/12 11 93 24
Telefax: +49 89/12 11 93 20
presse@kunstmann.de

© Verlag Antje Kunstmann

Matthew Johnstone

MATTHEW JOHNSTONE, 1964 geboren, lebt mit seiner Familie in Sydney. Er ist Autor und Illustrator zahlreicher Bestseller und engagiert sich stark für die Enttabuisierung psychischer Erkrankungen.

Weitere Titel des Autors

Mein schwarzer Hund 978-3-88897-537-0
Mit dem schwarzen Hund leben 978-3-88897-594-3
Den Geist beruhigen 978-3-88897-791-6
Resilienz 978-3-95614-066-2

Verlag Antje Kunstmann GmbH
Zweigstrasse 10, Rgb.
80336 München

Dr. Stefan Brückl
Telefon: +49 89/12 11 93 24
Telefax: +49 89/12 11 93 20
presse@kunstmann.de

Michael Player

Michael Player ist promovierter Psychologe. Er behandelt vor allem Patienten mit Depressionen und Angstzuständen. Stressreduktion ist ein zentrales Feld seiner Tätigkeit als Arzt und Vortragender. Zudem forscht Dr. Player am Brain and Mind Centre der University of Sydney. Mehr auf michaelplayerpsychology.com.au

Pressestimmen

"Johnstone und Player erklären eindrücklich, was Stress ist, wie er entsteht und wie wir ihn mit negativen Denkmustern noch verschlimmern. Oder eben, wie wir mit hilfreichen Techniken wie Yoga oder Meditation, mit ausreichendem Schlaf, einer ausgewogenen Ernährung, einem Blick für die Prioritäten (...) den Stress beherrschen lernen können."
Ralf Deckert, Schwarzwäler Bote

"'Kein Stress' zeigt, wie man Denkmuster erkennt, die zu Stress führen und wie man sich aus ihnen befreien kann. [...] Bahnbrechend neu sind all diese Bewältigungstrategien nicht, aber durch die liebevolle Illustrationen und Geschichten aus Johnstones eigenem Leben auf so besondere Weise vermittelt, dass sie sich ins Gedächtnis graben."
PSYCHOLOGIE HEUTE

Verlag Antje Kunstmann GmbH
Zweigstrasse 10, Rgb.
80336 München

Dr. Stefan Brückl
Telefon: +49 89/12 11 93 24
Telefax: +49 89/12 11 93 20
presse@kunstmann.de