Erschienen am 04.07.2012
80 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-87387-919-5

Doris Kirch

# Der Stress-Coach. Stressbewältigung im Familien- und Berufsalltag

## Die 54 wichtigsten Fragen an den Stress-Coach. Soft Skills kompakt, Bd. 10

Gestresste haben wenig Zeit. Deshalb konzentriert sich Stresscoach Doris Kirch in diesem Buch auf das Wesentliche. In ihren Antworten auf die wichtigsten Fragen über Stress zeigt sie auf, wie man trotz hoher Beanspruchungen durch Beruf, Familie und Gesellschaft ein hohes Maß an Lebensqualität bewahren kann. Der Leser lernt, seinen Stress richtig einzuschätzen, seine persönliche Stressbewältigung zu gestalten und stressbedingten Ängsten den Schrecken zu nehmen. Auch wenn der Chef und die Kollegen nerven und am heimischen Herd die Fetzen fliegen: Selbst gegen diesen Stress sind Kräuter gewachsen. Durch eine veränderte innere Einstellung und leicht umzusetzende Strategien können mehr Gelassenheit am Arbeitsplatz und in der Familie einkehren.

Ein spannend geschriebenes Buch mit einer Fülle an praxistauglichen Tipps und Hilfestellungen, dessen besonderer Wert in seiner hohen fachlichen Kompetenz bei gleichzeitiger Nähe zum täglichen Leben im Alltag besteht.

# Autorenprofil

## Doris Kirch

Doris Kirch ist Achtsamkeitslehrerin, MBSR-Lehrerin und sie bildet seit über zwanzig Jahren Achtsamkeitstrainer aus. Ihre Leidenschaft, die sie bereits vor über drei Jahrzehnten zum Beruf gemacht hat, gilt dem Weg des Buddha, dem sie seit 1985 zunächst im Zen und später in der Theravada-Tradition folgt. Wenn sie nicht lehrt oder meditiert, liest und kocht sie gerne, mag Gartenarbeit, gute Gespräche und lange Strandspaziergänge.

**Junfermann Verlag GmbH**
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de