



Erschienen am 16.07.2007  
192 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-87387-670-5

Ernest L. Rossi, David Nimmons

## 20 Minuten Pause

Seelischen und körperlichen Zusammenbruch verhindern

Dieses Buch basiert auf Forschungsergebnissen, deren Auswertung zur Entdeckung der "ultradianen Rhythmen" führten. In bestimmten Abständen gibt uns nämlich unser Körper wichtige Hinweise, um mitzuteilen, dass wir eine Pause machen sollten. Wir jedoch übersehen selbst so eindeutige Zeichen wie Gähnen, Tagträumen, Nachlassen der Konzentration, Vergesslichkeit, Hunger und Gefühlslabilität und versuchen, mit Koffein, Süßigkeiten, Nikotin, Alkohol oder anderen Drogen gegen die Müdigkeit anzugehen. Wenn wir unser Erholungsbedürfnis ständig missachten, fühlen wir uns sehr bald gestresst und erschöpft und entwickeln eine Vielzahl an psychosomatischen Krankheiten. Ernest Rossi zeigt uns in diesem Buch, wie wir einen derartigen seelischen und körperlichen Zusammenbruch verhindern können, indem wir lernen, die Signale unseres Körpers zu erkennen und uns angewöhnen, zu Hause oder am Arbeitsplatz eine besondere Art von Pause zu machen.

## Biografien

### Ernest L. Rossi

Ernest Rossi ist ein international angesehener Therapeut und Forscher auf dem Gebiet der Psychobiologie. Er promovierte an der Temple Universität in klinischer Psychologie und arbeitete zehn Jahre lang mit Milton H. Erickson zusammen.

### David Nimmons

David Nimmons ist Schriftsteller und hat als Co-Autor bei vielen Bestsellern aus der Welt der Medizin und Psychologie mitgearbeitet.

## Pressestimmen

"In *20 Minuten Pause* bietet Dr. Rossi seine bahnbrechenden Forschungsergebnisse zum ersten Mal einem breiten Publikum an. Achtung: Dieses Buch verbessert nicht nur Ihre Gesundheit, sondern es kann unter

Umständen Ihr ganzes Leben verändern."- *Jeffrey K. Zeig*