



Erschienen am 21.07.2012
240 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-87387-863-1

Tanja Madsen

Mentales Stressmanagement

Yoga für den Verstand - mit The Work von Byron Katie

Verspüren Sie auch manchmal Stress und Ärger, wenn Sie an bestimmte Kollegen denken oder an Ihren Chef? Oder wenn Sie im Stau stehen oder gegen sich selbst zu Gericht ziehen? Gibt es Menschen oder Situationen in Ihrem Leben, die unweigerlich „Ihre Knöpfe“ drücken?

Auch wenn es anders scheint, Auslöser sind nicht die anderen, sondern unsere stressbeladenen Gedanken über andere Menschen. Die Autorin zeigt auf, wie machtvoll und einflussreich unsere Gedanken sind und wie sie mit persönlichem Stresserleben und Lebensunzufriedenheit im direkten Zusammenhang stehen. Die einfache wie kraftvolle Methode The Work nach Byron Katie ist ein Universalinstrument für mentales Stressmanagement. Das Buch versteht sich als Leitfaden und zeigt anhand vieler praktischer Beispiele und Übungen, wie Sie Ihre stressvollen Gedanken mithilfe von The Work wahrnehmen und hinterfragen können.

Autorenprofil

Tanja Madsen

Tanja Madsen, Dipl.-Psych., NLP-Lehrtrainerin und Coach für The Work of Byron Katie (vtw). Sie beschäftigt sich seit mehreren Jahren intensiv mit der Methode The Work und engagiert sich im Vorstand des Verbandes für The Work of Byron Katie (vtw)

Pressestimmen

"Machen Sie sich auf jeden Fall darauf gefasst: Dies ist ein Arbeitsbuch! Aber ein sehr gutes. Nur hat man es nicht mal eben schnell gelesen. Und am besten legt man zwischendurch die ein oder andere Pause ein, um die entsprechenden neuen Aspekte zu üben. Dabei gelingt es Tanja Madsen aber, auf ernste und gleichzeitig sehr humorvolle Art und Weise durch das Buch zu führen."- Barbara Pötter, www.zeitzuleben.de

"Ich halte das Buch für eine empfehlenswerte Unterstützung für Prozesse der Persönlichkeitsentwicklung und Reifung. Für alle, die sich auf dieses mentale Stressmanagement einlassen, bietet es eine praktische und gut anwendbare „Aufräumhilfe fürs alltägliche Leben“. - Dr. Andrea Oppermann, www.trainertreffen.de

"Für mich persönlich war das Buch eine unterhaltsame und gleichzeitig sehr tief sinnige Bereicherung zu den Büchern von Byron Katie."- Verena Debnar