



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.

Biografien

Doris Kirch

Doris Kirch (geb. 1961) ist Gründerin und Leiterin des Deutschen Fachzentrums für Stressbewältigung (DFME), Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Meditationskultur e.V. und Zen-Schülerin seit 1985. Seit über 20 Jahren ist sie als Dozentin, Stresscoach und Fachbuchautorin im Bereich Stressbewältigung und Meditation tätig. Sie wirkte federführend an einem Zertifizierungssystem für einen verlässlichen Ausbildungs-Qualitätsstandard in dem noch jungen Fachbereich Stressbewältigung mit.