



Erschienen am 24.05.2012
240 Seiten
Format: x
ISBN: 978-3-95571-290-7

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)