



Erschienen am 31.05.2018  
176 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-738-4

Doris Iding, Nanni Glück

## Immer mit der Ruhe!

Wie Sie Ihr Gehirn zur Gelassenheit erziehen

Stressbewältigung beginnt im Kopf!

Alle Welt spricht davon, doch immer weniger Menschen finden sie: innere Ruhe und Gelassenheit. Einer der Gründe ist, dass wir mit einem hypersensiblen Alarmsystem ausgestattet sind, das evolutionsbedingt keinen Standby-Modus kennt: die Amygdala – oder auch Angstzentrum genannt.

Eine ganze Reihe von Faktoren begünstigen die Hypersensibilität der Amygdala: Fokussierung auf Leistung und Perfektion, Verwendung moderner Kommunikationsmedien und nicht zuletzt der Teufelskreis, der sich aus permanenter Anspannung und Stress ergibt. Die Folge: Wir können uns nicht mehr entspannen und uns von den Anforderungen des Alltags erholen.

Unterhaltsam, leicht verständlich und doch wissenschaftlich fundiert führen die Autorinnen die Leser in die Funktionsweise des Gehirns ein. Dabei wird anschaulich dargestellt, warum wir uns so schwertun mit der Gelassenheit, und viele Tipps, Übungen und Gedankenimpulse geboten, um die Amygdala wieder „zu beruhigen“.

## Autorenprofil

### Doris Iding

Doris Iding ist Meditations-, MBRS-, Achtsamkeits- und Yogalehrerin. Sie arbeitet als Seminarleiterin und gibt Achtsamkeitsseminare in Firmen und mit Privatpersonen. Sie ist auch Buchautorin sowie Redakteurin der Zeitschrift Yoga aktuell. Darüber hinaus bildet sie seit vielen Jahren angehende Yogalehrer im Bereich Achtsamkeit und Yoga-Philosophie aus. 18 ihrer Bücher wurden in andere Sprachen übersetzt.

### Nanni Glück

Nanni Glück hat Markt- und Werbepsychologie studiert und ist Inhaberin der Werbeagentur „ars agendi“ in



Stuttgart. In den 20 Jahren Berufserfahrung hat sie die Auswirkungen der modernen Kommunikationsmedien nicht nur auf die Arbeitswelt hautnah begleitet. Und als passionierte Golfspielerin und Hundebesitzerin weiß sie um die Wirkung von Achtsamkeit.