

## Presse-Text zu: **Stress-Management – Ego-Knigge** <sup>2100</sup>

Lampenfieber, Stressoren, Gerüchte, Mobbing, Burnout, Stressvermeidung

### „Cool down!“

Hatten Sie auch schon mal einen Tag, an dem alles schief lief? So, dass Sie am Abend froh waren, dass dieser Tag glücklicherweise vorbei war? An dem Ihre Motivation auf einen Tiefpunkt gesunken ist? Das ist zwar nicht schön, kommt im Leben aber hin und wieder vor. Wenn es nach unten geht, dann geht es auch wieder nach oben, so dass sich eine Art Wellenlinie darstellen ließe. Allerdings sollten die Tiefen in dieser Wellenlinie nicht zu häufig vorkommen. Und wenn sich die Wellenlinie abflacht – auf unterem Niveau – dann können das deutliche Andeutungen sein, dass etwas zu tun ist.

Durch seelische Leiden entstehen in Deutschland angeblich etwa 26 Milliarden (!) Euro Produktionsausfall pro Jahr. Angeblich fallen alleine in Deutschland pro Jahr mehrere Millionen Krankheitstage wegen seelischer Erkrankungen an.

Das sind Zahlen, die lassen sich nicht einfach ignorieren. Es sind ebenso Zahlen, die aufzeigen, dass offensichtlich eine große Gruppe Menschen körperliche Hinweise nicht richtig deuten oder behandeln können, so dass sich ‚die Seele meldet‘.

Unabhängig davon, ob wir von Erschöpfung, Erschöpfungs-Syndromen, Burnout oder Boreout, Depressionen, gemobbt werden usw. sprechen, ist die unbehandelte Entwicklung vergleichbar. Im vorliegenden Ratgeber wird beleuchtet, weshalb Stress überhaupt entsteht, welche Verhaltensmuster das Wohlbefinden beeinflussen. Es werden Tipps gegeben, wie mit bestimmten Situationen umzugehen ist, damit der Stress das Leben nicht dominiert. Ein kleiner Stress-Test soll zeigen, inwieweit Sie selbst betroffen sein könnten, und natürlich wird gezeigt, welche Verhaltensmuster helfen, um möglichst stressfrei zu leben.

Damit es in Zukunft wieder ruhiger und angenehmer zugeht!

### **Stress-Management – Ego-Knigge** <sup>2100</sup>

ISBN 978-3-8482-0682-7  
104 Seiten, A5, broschiert,  
Libri Books on Demand, € 14,90

2. Auflage

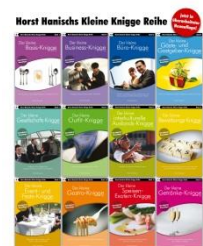
Horst Hanisch, Bonn, ist selbstständiger Fachbuchautor, Coach und Dozent. Seine Trainingstätigkeit erstreckt sich unter anderem auf die Bereiche Kommunikation, Persönlichkeits-Entfaltung, Soft-Skills und Knigge/Etikette. Seine Seminare finden überwiegend in Deutschland und im europäischen Ausland, aber auch immer häufiger in Übersee statt. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher, die in Deutschland und im Ausland erschienen sind.

Horst Hanisch veranstaltet firmeninterne und offene Seminare zu Themen wie ‚Business-Etikette‘; ‚Das wie isst man/frau was - Lehrmenü‘; ‚Outfit; Selbstbewusstes Auftreten; Smalltalk‘; ‚Präsentieren und Rhetorik‘.

www.knigge-seminare.de



Horst Hanischs  
Kleine Knigge Reihe



Horst Hanischs  
Ego Knigge Set

