



Nürnberger/Geisselhart/Hofmann

Stressfrei arbeiten

Limitierte
Jubiläums-
ausgabe

15 Jahre TaschenGuides

HAUFE.

Stressfrei arbeiten

Elke Nürnberger
Roland R. Geisselhart
Christiane Hofmann

HAUFE.

Inhalt

Teil 1: Gelassenheit lernen

Warum Sie mit Gelassenheit weiterkommen	9
▪ Was ist Gelassenheit?	10
▪ Ursachen mangelnder Gelassenheit	15
▪ Wie Sie von Gelassenheit profitieren	27
So arbeiten Sie an Ihrer Einstellung	35
▪ Hemmschuhe erkennen und überwinden	36
▪ Wege aus der Perfektionismusfalle	59
▪ Sich selbst wichtig nehmen	63
▪ Lösungsorientiert denken und sprechen	70
▪ Sich die eigenen Werte bewusst machen	74

So trainieren Sie gelassenes Verhalten	79
▪ Sich für Gelassenheit entscheiden	80
▪ Die richtigen Prioritäten setzen	84
▪ Verantwortung übernehmen und abgeben	88
▪ Konsequent handeln	93
Techniken für schwierige Situationen	99
▪ Klar und respektvoll kommunizieren	100
▪ Verbale Angriffe kontern	102
▪ Bei offener Aggression souverän bleiben	110
▪ Mit unbequemen Gesprächspartnern umgehen	114
▪ Wie Sie im Notfall die Lage retten	124

Teil 2: Stress ade

Stress – der fast alltägliche Begleiter	131
▪ Was versteht man unter Stress?	132
▪ Leiden Sie unter Stress?	136
▪ Wann ist Stress gesund?	140
▪ Warum Entspannung so wichtig ist	142
▪ Die Anti-Stress-Strategie	144
Soforthilfe gegen Stress	149
▪ Fit in zehn Minuten	150
▪ Körperlich gewappnet gegen Stress	154
▪ Analytische und kreative Potenziale nutzen	160
▪ Eine kleine Auszeit nehmen	163