



Die Erfolgsformel für Stressabbau und Lebensglück

Uma Ulrike Reichelt

Schnell & sicher ins Burnout

5 Glücksgesetze, die Sie missachten müssen, um schnell alt, krank und unglücklich zu werden

Überlastungssymptome befinden sich im Vormarsch und sind heute fast überall anzutreffen, vor allem in einem temporeichen Arbeitsalltag, aber auch in unserer bildschirmorientierten, beschäftigungsintensiven Freizeit. Viele Menschen leiden aufgrund dessen unter einer stetig ansteigenden Anspannung, die sie auch nachts oft nicht mehr zur Ruhe kommen lässt.

Den Weg ins Burnout gehen Betroffene oft unbewusst, er hat aber auch klare Gesetzmäßigkeiten. Anhand der 5 Glücksgesetze erfahren Sie auf erfrischende, amüsante und anschauliche Weise, welchen Risiken speziell Sie ausgesetzt sind und welche Erfolgsformeln Sie in Richtung Lebensglück bringen.

Die erfahrene Autorin zeigt Ihnen auf, dass Sie Stress nicht hilflos ausgeliefert sein müssen, sondern wie Sie Ihre Gesundheit und Lebensqualität in eigene Hände nehmen können. Mithilfe funktionierender Instrumente und Verhaltensstrategien werden Sie entspannter, vitaler und glücklicher sein.

Autorin

Uma Ulrike Reichelt lebt in Leipzig. Dank der erfolgreichen Heilung ihrer eigenen schweren Krise sowie ihrer zahlreichen Qualifikationen unter anderem in psychologischer Kinesiologie, TRE® und EFT gilt sie als anerkannte Expertin für Burnout-Prävention und für die Behandlung von Stresszuständen.

Inhalt

Burnout braucht ein Milieu: Überdieses Buch

1. Teil: Stress und Burnout
2. Teil: Wie Sie die 5 Glücksgesetze missachten müssen, um im Burnout zu landen
3. Teil: Übungsteil: Der Insight-Out-Prozess
Glück ist kein Zufall: Saat und Ernte

Daten

Seiten 182 Seiten, Softcover, 260g
Print EUR 19,99 (D), EUR 20,99 (A), CHF 29,99 (CH)
E-Book EUR 16,99 (D), EUR 17,99 (A), CHF 26,00 (CH)
Maße 14.8 x 21.0 x 1.6 cm, Softcover
ISBN 978-3-9818928-4-0, 978-3-9818928-5-7 (E-Book)

Änderungen vorbehalten:
Stand 10/2017

Bestellungen Buchhandel:
Runge Verlagsauslieferung GmbH
D-33803 Steinhagen
Fon: ++49 (0)5204 / 998 - 441
Fax ++49 (0)5204 / 998 - 114
Mail: msr@rungeva.de

Verlag dielus edition
Postfach 31 02 14
D-04161 Leipzig
Verkehrsnummer: 14509

Internet: www.dielus.com
E-Mail: info@dielus.com
Fax: ++49 (0)321 - 21 41 74 88
Facebook: www.facebook.com/dielusedition

