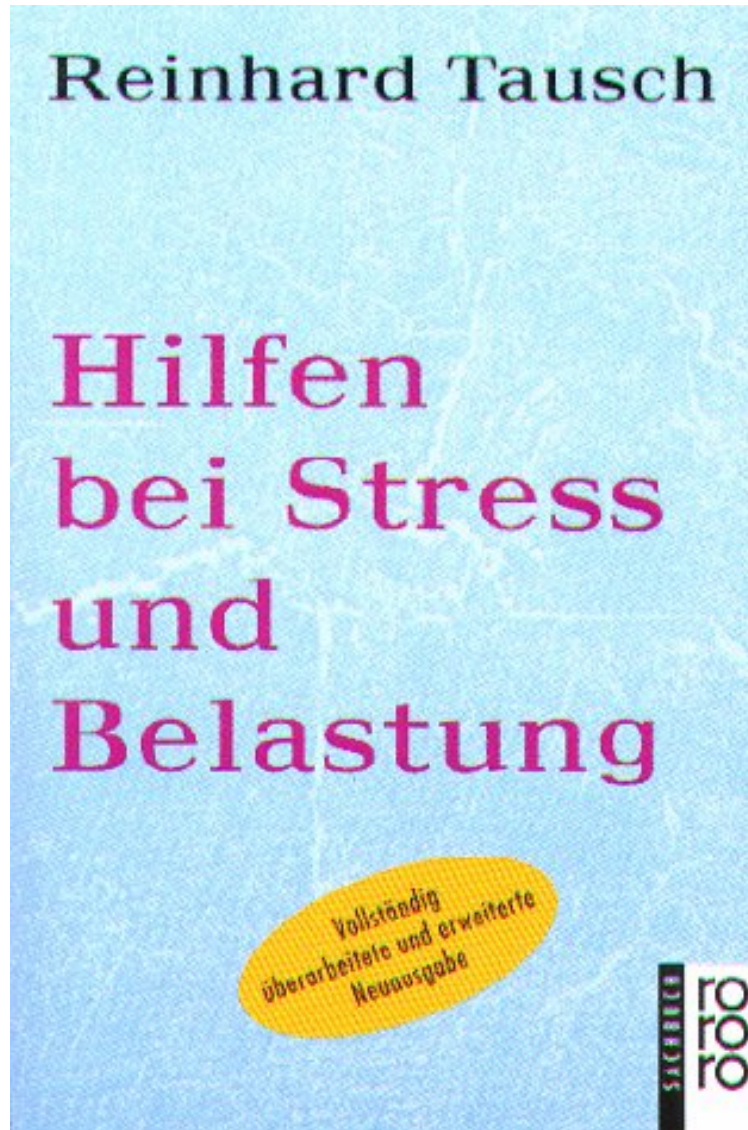


(Download free pdf) Hilfen bei Stre und Belastung: Was wir fr unsere Gesundheit tun knnen

## Hilfen bei Stre und Belastung: Was wir fr unsere Gesundheit tun knnen

Von Reinhard Tausch

\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #454433 in BcherVerffentlicht am: 1996-03-01Anzahl der Produkte: 1Abmessungen: 7.60 x .91b x 4.92l, Einband: Taschenbuch384 Seiten | File size: 78.Mb

**Von Reinhard Tausch : Hilfen bei Stre und Belastung: Was wir fr unsere Gesundheit tun knnen** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Hilfen bei Stre und Belastung: Was wir fr unsere Gesundheit tun knnen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Immer noch aktuell und hilfreichVon TinakraEin wunderbarer Vorlufer der jetzt aus guten Grnden hoch im Kurs stehenden

Stressbewältigungsprogramme, Coachings und Trainings! Schon in den 90er Jahren hat Tausch hier alle wichtigen Elemente von Entschleunigung und Selbsthilfemöglichkeiten bei Belastung zusammengetragen und ein gutes Konzept erstellt für die Arbeit mit Personen, die unter Stress leiden. Auch die Informationen zur Entstehung von Stress und zu Stressreaktionen sind hilfreich und werden durch zahlreiche Studien, die nichts von ihrer Aktualität eingebt haben, untermauert. 96 von 97 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hervorragender Ratgeber im Kampf gegen Stress!!! Von Ein Kunde Der Autor, Prof. Dr. Reinhard Tausch, emeritierter Professor am Psychologischen Institut der Universität Hamburg, war neben Forschung und Lehre jahrelang selbst in psychologisch-therapeutischer Praxis tätig. Die Krebserkrankung seiner Frau und deren Versuch, trotz Beeinträchtigung durch die Krankheit und die medizinischen Handlungsmethoden seelisch heil zu bleiben, waren der Antrieb für ihn, sich seit nunmehr 15 Jahren intensiv mit der Bewältigung von Stress zu beschäftigen und in der Folge dieses Buch zu schreiben. Inhaltlich geht es im Buch ganz allgemein um die Entstehung von Stress und die gezielten Möglichkeiten, diesem entgegenzuwirken: Stress wird empfunden auf der Gefühlsebene (z.B. Spannung, Angst, ...), durch den Körper (z.B. schneller Puls, Kopfschmerzen, Erschöpfung, ...) und durch die Gedanken (z.B. "Ich schaffe es nicht", "Ich habe keine Hilfe", ...). Dabei unterscheidet man Alltagsstress, länger dauernde Stress-Belastungen, Dauerbelastungen und Schweren Lebensstress (z.B. Tod von Angehörigen). All dies kann langfristig schwere körperliche und seelische Erkrankungen nach sich ziehen! Deshalb gilt es, auf dreifache Art und Weise Stressbewältigung zu betreiben: 1.) Die Situationen selbst sollen stressfrei gestaltet werden. 2.) Vor allem fröhliche Gedanken und Vorstellungen sollen in den Vordergrund treten. 3.) Körperliche und seelische Entspannung soll einen wichtigen Platz im Tagesablauf einnehmen. Wichtige Aspekte dieser 3 Säulen" im Buch sind: Zeitplanung, Lernen durch Erfahrung, Verminderung sorgenvollen Grbelns, soziale Kontakte, bewusste Zuwendung zum Guten, weniger bewerten, Bewegung, Entspannungsübungen, gute Ernährung, Verminderung von Ärger und Wut. Das ca. 370 Seiten umfassende Buch ist meiner Meinung nach sehr übersichtlich in vier große Teile gegliedert. Beginnend bei grundsätzlichen Erläuterungen über die Volkskrankheit" Stress (Teil I), beschreibt der Autor in den Teilen II bis IV die vielfachen Möglichkeiten der Stressminderung. Jedes Kapitel besitzt dabei ein bergeordnetes Thema (siehe oben), das im weiteren Verlauf sehr genau und wissenschaftlich fundiert, mitunter auch graphisch, aufgearbeitet wird. Als besonders gelungen möchte ich die zahlreichen Einschübe in kleinerer, kursiver Schrift, die vom Autor sehr persönlich formuliert wurden, erwähnen. Er geht dabei immer auf das soeben angesprochene Thema ein, indem er persönliche Erfahrungen aus der eigenen Praxis im Umgang mit stressbelasteten Patienten, Erfahrungen von Kollegen aus aller Welt oder Erfahrungen großer Denker (z.B. Albert Einstein, Albert Schweitzer) wieder gibt. Dem Buch ist kein Glossar beigefügt. Die sehr gute (!) Verständlichkeit des Buches - ein erklärtes Ziel des Autors - ist für mich ein eindeutiger Hinweis darauf, dass er sich mit seinem Buch ganz bewusst auch an so genannte Laien wendet, die womöglich selbst mit Stress-Problemen belastet sind und etwas dagegen tun wollen. Die einfache, leicht nachvollziehbare Sprache und das interessante Themengebiet begünstigten den Umstand, dass bei mir zu keiner Zeit des Lesens Langeweile oder Desinteresse aufkamen. Ich persönlich kann guten Gewissens jedem Studierenden, aber auch sonst jedem stressgeplagten Menschen, die Lektüre dieses Buches nur wärmstens empfehlen. Das Buch ist lebensnah, verständlich und - wie ich meine - wissenschaftlich seriös geschrieben. Man spricht eigentlich das ganze Buch über, dass es dem Psychologen Reinhard Tausch wirklich ein großes Anliegen war und ist, einen Beitrag zu leisten im Kampf" gegen Stress. Dabei bleibt er immer einfühlsam und dogmatisiert nicht. In der Tat macht das Buch Mut, die Belastungen des Alltags aktiver und wirksamer zu bewältigen"! 74 von 75 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr vielseitiges, hilfreiches Buch Von Ein Kunde In dem Wust von Büchern zum Thema Stress fand ich dieses Buch herausragend, da es leicht verständlich ist, die Stressentstehung kurz und einleuchtend beschreibt und dann sehr vielseitige Anregungen zur Stressbewältigung gibt ohne irgendwelche esoterischen Anstze. Ich bin sicher, dass für jeden etwas dabei ist und kann das Buch nur jedem empfehlen, der sich in dieser Hinsicht beeinträchtigt fühlt!

**Produktbeschreibung** In der anschaulich und leicht verständlich geschriebenen Bearbeitung seines Buches 'Lebensschritte' 1989 stellt Tausch einen Ratgeber zum besseren Verständnis und hilfreichen Umgang mit Stress und seelischen Belastungen vor. Im Zentrum steht seine These, dass Stressgefühle die Folge innerer Bewertungen und Gedanken von Ereignissen sind, die durch das Zusammenspiel von neuem Situations- und lunsungsorientiertem Handeln, durch körperlich-seelisches Entspannen und durch die Minderung von Bewertungen und Gedanken überwunden werden können. Zahlreiche Beispiele, übersichtliche Grafiken und Vorschläge für erste Lernschritte verdeutlichen seinen ganzheitlichen Ansatz. Gutlesbarer und verständlicher Ratgeber zu einem ganzheitlichen Verständnis und Umgang mit Stress und seelischer Belastung. Stiftung Lesen.

**Kurzbeschreibung** Fast jeder von uns erlebt Stress und seelische Belastungen, junge und alte Menschen, im Beruf, in der Familie und in der Freizeit. Sind diese Stress-Belastungen häufig und intensiv, dann ist unsere seelische und körperliche Gesundheit gefährdet. Wie können wir mit dem alltäglichen Stress und länger dauernden seelischen Belastungen - mit Ärger, Verzweiflung, Eile, Hetze und Berforderung - fröhlicher umgehen? Wie können wir uns selbst besser helfen? Das Buch des bekannten Psychologen Professor Tausch macht Mut, die Belastungen des Alltags aktiver und wirksamer zu bewältigen. Über den Autor und weitere Mitwirkende Prof. Dr. Reinhard Tausch arbeitet

am Psychologischen Institut III der Universität Hamburg sowie in einer psychologisch-therapeutischen Praxis in Stuttgart.