

(Read ebook) **Nutze deinen Stress! Inkl. CD. Ausgeglichen leben** (Edition Anker)

Nutze deinen Stress! Inkl. CD. Ausgeglichen leben (Edition Anker)

Von Jost Wetter-Parasie, Luitgardis Parasie, Jost Wetter-Parasie
*ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF*



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #1550469 in BcherVerffentlicht am: 2000Einband: Taschenbuch167
Seiten | File size: 69.Mb

Von Jost Wetter-Parasie, Luitgardis Parasie, Jost Wetter-Parasie : Nutze deinen Stress! Inkl. CD. Ausgeglichen leben (Edition Anker) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised **Nutze deinen Stress! Inkl. CD. Ausgeglichen leben (Edition Anker)**:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein

Ratgeber wie ich ihn liebe Von Ein Kunde Stress geht zum Alltag und belastet oft. Stress setzt aber auch Energien frei und erholt die Schaffenskraft. Wichtig ist nur, dass die Balance zwischen Anspannung und Ausgleich erhalten bleibt. Anhand praktischer Übungen lernen Sie mit diesem Ratgeber schnell, erste Schritte zu einem ausgeglichenen Leben zu gehen. Entspannungsübungen auf der beigelegten CD helfen Ihnen dabei. Verschiedene Techniken zur Entspannung werden ausführlich vorgestellt und aus christlicher Sicht bewertet. So hilft Ihnen dieses Buch auch, falsche Angewohnheiten abzubauen. Aus dem Inhalt: Was ist Stress? / Alltagsstress - Superstress / Burn-out-Syndrom / Stress als positiver Lebensantrieb / Vom Umgang mit der Zeit / Entspannungstherapie (mit praktischen Übungen) / Yoga: Vereinigung mit der Universalseele? / Entspannung durch Ausgleich / Atemholen des Geistes: Das Gebet / Gott macht Pause / Wie viel Zeit braucht der Mensch? Leserrezension: Das ist ein Sachbuch, wie ich es liebe: übersichtliche und klare Sachinformation, auch für medizinische Laien verständlich, zwischendurch plastische Beispiele, Bilder und Geschichten, Fragebogen zur eigenen Einschätzung und spannende, biblische Einschübe zum Thema Stress. Wie Saul und Samuel mit Stress umgehen, ist erstaunlich wirklichkeitsnah. Und was die Bibel zum Thema Zeit sagt, bremst unser hektisches Zeitgefühl ab, das unseren Alltag mit der Zeitwalze berollt. Obendrein gibt es auch noch eine CD mit schöner Entspannungsmusik von David Plüss und Einführungen von Dr. Jost Wetter-Parasie, wie man zu Hause entspannen kann. Ich finde, dem Ehepaar, das schon ein ähnliches Buch zum Thema Angst geschrieben hat (Angst in Kraft verwandeln), ist wieder ein gutes Buch gelungen. Und man kann nur hoffen, dass sich die Serie fortsetzt. Gerade die Mischung von Theologie (Luitgardis Parasie) und Medizin (Jost Wetter-Parasie) ist besonders reizvoll und eine wohltuende Insel, mitten im seichten Meer der christlich-amerikanischen Lebensberatung, die unseren Markt überschwemmt. Es gab für mich eine Menge neuer Erkenntnisse, z. B.: "Ein Leben ohne Stress ist der Tod." Wir brauchen also eine gewisse Stressportion, sonst schlaffen wir ab. Oder: "Viel arbeiten bedeutet nicht unbedingt viel Stress haben." Nur der Dauerstress ist lähmend, der ohne schöpferische Pause auskommen will. Es genügt offensichtlich nicht, nur Arbeit abzubauen, um falschen Stress loszuwerden, sondern es ist entscheidend, ein gutes Entspannungsgewicht in die Waagschale zu werfen, um den krankmachenden Stress auszubalancieren. Manche Dinge waren mir nicht neu, z. B. die Entspannungstechniken. Aber wohltuend ist es, die manchmal unter Christen verpönten Übungen, wie autogenes Training, sachlich nüchtern unter christlichem Aspekt behandelt zu sehen. Also, das richtige Buch für den kommenden Weihnachtsstress. Albrecht Gralle

über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. Jost Wetter-Parasie studierte Theologie und Medizin. Heute ist er Arzt und Therapeut mit eigener Praxis. Luitgardis Parasie studierte Theologie und absolvierte eine Ausbildung in Systemischer Familientherapie. Sie arbeitet als Pastorin und schreibt für verschiedene christliche Zeitschriften. Das Ehepaar lebt im niedersächsischen Northeim. Luitgardis Parasie ist Pastorin und hat eine Zusatzausbildung in systemischer Familientherapie absolviert