

Bsp. 5A.03.04: Zeig dem Stress die Rote Karte! / Tim Hartmann ...

Titelseite:

Zeig dem Stress die Rote Karte!

Manual zur Stressbewältigung

Tim Hartmann | Markus Gerber | Uwe Pühse

Meyer & Meyer Verlag

Rückseite der Titelseite:

© 2014 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hügendorf,
Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Tehran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck und Bindung: B.O.S.S Medien GmbH

ISBN 978-3-89899-798-0

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Zusätzliche Informationen:
Das Buch und die 40 Aktionskarten (Vorderseite: Illustration, Rückseite: Text, je 15 x 21 cm) befinden sich in einem gemeinsamen Schubert (21,2 x 15,1 x 2,2 cm) Umfang: 135 Seiten Enthält Fotos und Diagramme.

Buchumschlag (hinten):

„Zeig dem Stress die Rote Karte!“ versteht sich als innovativer Ansatz, der zu einer überdauernden und damit erfolgreichen Auseinandersetzung mit der Stressthematik anregen möchte. Ein Kartenset, bestehend aus vierzig Aktionskarten, weist den Weg. Stressrelevante Kurzgeschichten, Rätsel und Anekdoten wecken das Interesse und rufen starke Bilder hervor. Im Sinne einer Selbstreflexion überlegt sich der Leser persönliche Bezüge. Zielgerichtete Fragen unterstützen ihn dabei und machen ihm die Relevanz bestimmter Themengebiete augenscheinlich.

Ergänzend zu den Aktionskarten steht dem Leser das Stressmanual zur Verfügung. Dieses schlägt die Brücke zu wissenschaftlichen Erkenntnissen. Mittels einer einfachen und prägnanten Sprache wird aufgezeigt, welche stressbezogenen Schlussfolgerungen aus den Aktionskarten gezogen werden können. Abschließend wird der Bogen zur Praxis gespannt. Anhand ausgewählter Handlungstipps optimiert der Leser seine Strategien zur Stressbewältigung.

„Zeig dem Stress die Rote Karte!“ bricht ein komplexes Themenfeld herunter. Die gewählte Kapitelstruktur erlaubt eine bedürfnisgerechte Herangehensweise. Dem Leser fällt es leicht, sich einen Überblick zu verschaffen und jene Unterthemen anzusteuern, die ihn persönlich tangieren.

€ [D] 29,95/€ [A] 30,75
978-3-89899-798-0



9 783898 997980

Auch als E-Book erhältlich.
www.dersportverlag.de
[Printed in Germany]

Buchumschlag (vorn):

Tim Hartmann | Markus Gerber | Uwe Pühse

Manual zur Stressbewältigung

- Stress verstehen
- Probleme lösen
- Dauerhaft entspannen
- Mit 40 individuell einsetzbaren Aktionskarten

MEYER
& MEYER
VERLAG