



Cora Besser-Siegmund
Lola Ananda Siegmund

Work-Health Balance

Aktiver Stressabbau mit der
wingwave®-Methode
Gesund trotz viel Arbeit

2016. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Broschur
ISBN 978-3-86910-515-4
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Stress lass nach!

Das neue Projekt fordert vollen Einsatz, der Kollege bittet schon wieder um einen Gefallen und das Überstundenkonto füllt sich: Wer einen anstrengenden Arbeitsalltag hat, fühlt sich schnell erschöpft und energielos. Unter dem Dauerstress leiden Job und Freizeit! Aktiver Stressabbau gelingt mit den einfachen Übungen der wingwave®-Methode – ohne zusätzlichen Zeitaufwand. Die leicht verständlichen Selbstcoaching- Anleitungen zeigen, wie man Energie und Gelassenheit mit den täglichen Arbeitsaufgaben verbindet. Sie reduzieren Stress nachhaltig und helfen, sich innerlich ruhig und stabil zu fühlen. Der perfekte Ratgeber für alle, die mit der Stressreduzierung nicht bis zum Feierabend warten möchten!

Aus dem Inhalt

- Was ist Work-Health Balance? Konsummanagement, ressourcenvolle Selbstmotivation, gelassen kommunizieren
- Was ist wingwave® Coaching? • Work-Health Balance durch allgemeine Einstellungsänderung
- Acht Selbstcoaching Einheiten: Gesundheit durch positive Emotionen, Bewegungsfreude und Sportmotivation, • Werte als Kraftquelle

Die Autorinnen

Cora Besser-Siegmund, Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin und Coaching-Expertin, entwickelte die Kurzzeit-Coaching-Methode wingwave®, mit der sich Stress und andere belastende Alltagsprobleme außergewöhnlich schnell bewältigen lassen. Sie ist Autorin zahlreicher Bücher und gründete das renommierte Besser-Siegmund-Institut in Hamburg. In den Medien ist sie eine hochgeschätzte Expertin zu den psychologischen Themen unserer Zeit.

Lola A. Siegmund ist Geschäftsführerin des Besser-Siegmund-Instituts, NLP-Lehrtrainerin, Lehrcoach und wingwave®-Lehrtrainerin und Mit-Begründerin der neuen Methode „Neurolinguistisches Coaching“ - NLC®. Sie entwickelt seit Jahren die wingwave-Methode speziell für den Bereich „mentale Gesundheit am Arbeitsplatz“ weiter.

Die Autorinnen stehen für Interviews oder Veranstaltungen gerne zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | may@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: may@schluetersche.de. Vielen Dank!