

## Rezension

Johnstone, Matthew; Player, Dr. Michael. *Kein Stress! Wie Sie Stress und Angstgefühle bewältigen und gelassener werden*. Verlag Antje Kunstmann GmbH. München. 2019. 206 S. EUR 18,-

**Stress konstruktiv begegnen und Menschsein. Eine Sammlung von Entspannungsmethoden und Möglichkeiten unserem Stress zu begegnen.**

**Die Last wird leicht, wenn mit Geschick man sie trägt.**

Haben Sie ab und an Stress? Dann sind Sie Mensch.

Matthew Johnstone und Dr. Michael Player legen Ihnen hier ein von Viola Krauss ins Deutsche übersetzte Werk vor, welches nichts weniger ist als ein humorvoller verständnisvoller praktischer Handwerkskoffer zum positiven Umgang mit dem eigenen Stress bzw. als Ideengeber für soziale Berufe

Das ist kein Buch, was man wie eine Geschichte liest, sondern ein nach Themen kompakter und umfangreicher sortierter Koffer zum Thema Stressbewältigung. Das Buch ist illustriert mit fantastischen suggestiven Bildern und allein die Bilder geben Anleitung zu einem positiveren entspannteren und ausgeglicheneren Leben.

Die Autoren analysieren Deutungsmuster und Reaktionen bei Stress und wie er im Körper entsteht. Sie geben in jedem Kapitel eigene Beispiele und Übersichten mit Anregungen und Möglichkeiten.

Die Kapitelstruktur ist klar und die Abschnitte im Buch sehr einfach zum Lesen – kurz, knapp und durch die fantastische Bebilderung mit Metaphern und Suggestionen macht es Freude es zu lesen. Die Worte werden neben den Bildern durch Übersichten, Tabellen und Aufzählungen ergänzt. Die Sprache ist praktisch und der Leser wird direkt angesprochen. Wer dieses Buch liest, ist im direkten Gespräch mit den Autoren und sich selbst.

Die Autoren analysieren Stress mit seinen Anzeichen, Symptomen und Auslösern und schauen in die Fallgruben und Glanzleistungen des Gehirns. Weiter besprechen Sie die Themen Angst, Zeit, Gesundheit, Partnerschaft und Energie mit praktischen Anleitungen im Umgang mit denselben.

Dabei nutzen die Autoren Methodenwerkzeug aus der Kommunikationstheorie, Psychologie und Psychotherapie einfach und praktisch für jedermann und jederfrau erklärt.

Ernährung, Sport, Schlaf, Energiereservoir, Entspannungstechniken sind die praktischen Bereiche, in denen wir aktiv werden können. Die Autoren geben Werkzeug zur Motivation an die Hand, damit es nicht nur beim Wollen bleibt.

Das Buch ist sehr geeignet für Menschen, die einen ausgefüllten Alltag leben und für jegliche Personen in Berufen, die mit Menschen arbeiten. Es ist Beste Burn-Out-Prophylaxe und Potentialentfaltung. Im letzten Teil ergänzen Quellen und Literaturhinweise die einzelnen Themen des Buches zum Weiterfolgen.

Ein kompaktes und in einem tollen Format gestaltetes Buch was für einen Preis unter Wert verkauft wird und sowohl im Alltag als auch in sozialen Berufen ein praktischer günstiger Handwerkskoffer mit hoher Qualität ist.

Wenn nicht jetzt, wann dann? Teilen Sie das Buch mit anderen. Denn geteiltes Leid ist halbes Leid bzw. geteilte Freude ist doppelte Freude.

Unbedingte Kaufempfehlung.