

Literaturempfehlungen von Prof. Dr. Christian Zielke

Für mehr Qualität im Leben:

Bücher die helfen das Leben in schwierigen Situationen einfacher und besser zu gestalten

Stress-Management

Stehling, Wolfgang: Ja zum Stress

Stressmanagement speziell für beruflich stark eingebundene Personen.

Hatzelmann, Elmar: Keine Macht dem Stress!

Der Titel sagt, worum es geht: Stressfrei werden.

Seitz, Rudolf: Schöpferische Pausen

Pausen, die uns Energie und Kraft schenken.

Rossi, Ernest L.: 20 Minuten Pause

Hier erfahren Sie, wie wichtig regelmäßige Pausen für Körper, Geist und Seele sind.

Sonntag, Robert: Blitzschnell entspannt

Tolle Tipps gegen den Stress.

Luther, Michael: Die Reise zu den inneren Schätzen

Eine Schatztruhe zum Thema Stressmanagement.

Angerstein, Joachim H.: Entspannen Sie sich selbst

Ein Selbstlernkurs zum Autogenen Training.

Mina Hamilton: Relaxt durch den Tag

Ruheinseln für den Alltag.

Daniel Wilk: So einfach ist Autogenes Training (CD)

Eine gute Einführung in das Autogene Training.

Marc Stollreiter u.a.: Stressmanagement

Ein ganzheitlicher Ansatz zum effektiven Stressmanagement.

Gerd Schnack und Hermann Rauhe: Topfit durch Nichtstun

Entspannungstraining pur.

Ferry Fischer: Durchbrechen Sie den Leistungszwang

Ein Antistress-Programm für Berufstätige.

Ina Marsden: Im Biorhythmus zum Erfolg

Hier erfahren Sie alles über Ihren Biorhythmus.

Claudia Kratzel und Mele Brink: PowerPausen

Wirkungsvolle Bewegungsübungen auf absolut unterhaltsame Weise präsentiert.

Doc Childre: Die Herzintelligenz entdecken

Entspannung mit dem Herzen.

Aktuellen Verlag und Auflage ersehen Sie bitte aus dem Internet.