

1. Record Nr.	UNINA9910156334403321
Autore	Tanghatar Rasoul
Titolo	Stress : Psychosomatisches Wohlbefinden erlangen // von Rasoul Tanghatar
Pubbl/distr/stampa	Herbolzheim : , : Centaurus Verlag & Media : , : Imprint : Centaurus Verlag & Media, , 2012
ISBN	3-86226-842-X
Edizione	[1st ed. 2012.]
Descrizione fisica	1 online resource (XI, 65 S.)
Collana	Centaurus Pocket Apps, , 2193-1119
Disciplina	155.9042
Soggetti	Psychology Psychology, general
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Sommario/riassunto	Was löst Stress aus und wie damit umgehen? Die psychosomatischen Beschwerden und Erkrankungen, die durch Stress entstehen, beeinträchtigen die Lebensqualität und Arbeitseffizienz der Menschen in allen Kulturen und Gesellschaften. In diesem Buch werden einerseits die unterschiedlichen Ursachen, die sowohl situationsbedingt als auch langfristig die Individuen überfordern und Stresssymptomen bei ihnen auslösen aufgelistet und erläutert und andererseits die unterschiedlichsten Möglichkeiten und Methoden zur Prävention und Intervention der Stressoren unter die Lupe genommen und beschrieben.