

1. Record Nr.	UNINA9910163394703321
Autore	Schwab Katja
Titolo	Das kleine Handbuch für mehr Gelassenheit im Alltag
Pubbl/distr/stampa	München : , : Kreuz Verlag, , 2013 ©2013
ISBN	9783451800238 3451800233
Edizione	[1st ed.]
Descrizione fisica	1 online resource (153 pages)
Soggetti	Calmness Stress management
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Intro -- [Impressum] -- Vorwort -- Alltagliches & allzu Alltagliches -- Während wir warten ... -- Vom uralten Kampf mit dem Sabelzahntiger -- Keine Zeit! - Ticken wir noch richtig? -- Nein, nein und nochmals nein -- Wir sind uns einig, dass wir uns uneinig sind -- Einer von sieben Milliarden -- Kauf dich glücklich! -- Angst frisst die Seele auf -- Guten Morgen, liebe Sorgen -- Die Macht der Zuversicht -- Auf der Suche nach dem Glück -- Herzlich willkommen im Hier und Jetzt -- Arbeit & Beruf -- Pheler - kein Erfolg ohne Misserfolg -- Gehirn-Zapping - die Grenzen der Gleichzeitigkeit -- Arbeiten ohne Grenzen? -- Von der Angst zu versagen -- Ausgebrannt - der erschopfte Mensch -- Wenn im Büro die Fetzen fliegen -- Familie & Erziehung -- Von der Erziehung zur Beziehung -- Mama, Papa, kuckt doch mal! -- Die besten Eltern der Welt -- Vom Fordern und Fordern zu Überforderung und Überforderung -- Der »Storenfried« im Klassenzimmer -- Was Kinder stark macht -- Bewegung macht klug -- Digitale Kinderwelten -- Liebe & Partnerschaft -- Mrs Right und Mr Perfect - in guten wie in schlechten Zeiten -- Der Tanz um Nähe und Distanz -- Wer hat angefangen? -- Hor mir doch mal zu! -- Trennung tut weh -- Während wir streiten ... -- Nachwort -- Anmerkungen -- Literatur.
Sommario/riassunto	Katja Schwab's 'Das kleine Handbuch für mehr Gelassenheit im Alltag' is

a guide focused on cultivating serenity and patience in everyday life. The author explores philosophical concepts from ancient thinkers like Seneca and Epiktet, emphasizing the importance of emotional tranquility. The book addresses common stressors such as waiting, impatience, and societal pressures, encouraging readers to adopt a broader perspective and develop a more relaxed approach to life's challenges. Schwab provides practical advice and insights aimed at helping individuals foster inner peace and resilience, making it suitable for anyone seeking to improve their emotional well-being and handle daily stresses with greater equanimity.

---