

1. Record Nr.	UNINA9910483245703321
Autore	Schettler Marcel
Titolo	Der Anti-Stress-Trainer für Selbstständige : Typische Stressfaktoren erkennen und richtig reagieren / / von Marcel Schettler
Pubbl/distr/stampa	Wiesbaden : , : Springer Fachmedien Wiesbaden : , : Imprint : Springer Gabler, , 2017
ISBN	3-658-17068-9
Edizione	[1st ed. 2017.]
Descrizione fisica	1 online resource (130 pages)
Collana	Anti-Stress-Trainer, , 2730-6860
Disciplina	158.72
Soggetti	Employees—Coaching of Entrepreneurship Maturation (Psychology) Coaching Personal Development
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references at the end of each chapters.
Nota di contenuto	Stresskunde.-Das Adrenalinzeitalter -- Stressfallen bei Selbstständigen.-Strategien für ein erfolgreiches Stressmanagement -- Praxisbeispiele von Unternehmern.
Sommario/riassunto	Dieses Buch aus der Anti-Stress-Trainer-Reihe widmet sich dem Thema Stressbewältigung für Selbstständige. Oft fehlt selbstständigen Unternehmern ein neutraler ebenbürtiger Gesprächspartner, um berufliche Themen zu diskutieren. Das Ergebnis, wenn Selbstständige alles mit sich alleine abmachen: Stress pur. Doch das ist nur ein Aspekt von vielen, der Unternehmer in Stress und Überforderung führt. Der Anti-Stress-Trainer für Selbstständige zeigt Ihnen die typischen Stolpersteine auf, die Sie geradewegs in die Stressfalle führen und hilft Ihnen mit praktischen Tipps, diese Stolpersteine zu umgehen. Zudem öffnen gestandene Unternehmer ihre persönliche „Anti-Stress-Trickkiste“ und verraten Ihnen neben ihrem eigenen stressigsten Erlebnis ihren persönlichen Praxistipp gegen Stress und Überlastung. Die Reihe Stress gehört in unserem Berufs- und Privatleben zum Alltag. Dabei unterscheiden sich die stressauslösenden Faktoren jedoch je nach B

erufsgruppe. Aus diesem Grunde widmen sich in der Anti-Stress-Trainer-Reihe, initiiert von Peter Buchenau, führende Expertinnen und Experten diesen spezifischen Stresssituationen. Der Autor Marcel Schettler ist Business Coach und Unternehmer seit über 25 Jahren. In den ersten zehn Jahren seiner Selbstständigkeit, hat er mit verschiedenen Unternehmungen so ziemlich alle Höhen und Tiefen des Unternehmerseins durchlebt – Pleite inklusive. Seit nunmehr 15 Jahren führt er mit zwei Partnern den Event-Dienstleister Guest-One GmbH mit 25 Mitarbeitern.
