

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Record Nr. | UNINA9910690672003321 |
| Titolo | Year 2000 computing crisis : FAA is making progress but important challenges remain : statement of Joel C. Willemssen, Director, Civil Agencies Information Systems, Accounting and Information Management Division, before the Subcommittee on Government Man |
| Pubbl/distr/stampa | Washington, D.C. (P.O. Box 37050, Washington, D.C. 20013) |
| Lingua di pubblicazione | Inglese |
| Formato | Materiale a stampa |
| Livello bibliografico | Monografia |
-
- | | |
|-------------------------|---|
| 2. Record Nr. | UNINA9910163394703321 |
| Autore | Schwab Katja |
| Titolo | Das kleine Handbuch für mehr Gelassenheit im Alltag |
| Pubbl/distr/stampa | Munchen : , : 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 -- Alltägliche & -- allzu Alltägliche -- Während wir warten ... -- Vom uralten Kampf mit dem Sabelzahn tiger -- 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 -- Fehler - kein Erfolg ohne Misserfolg |

-- Gehirn-Zapping - die Grenzen der Gleichzeitigkeit -- Arbeiten ohne Grenzen? -- Von der Angst zu versagen -- Ausgebrannt - der erschöpfte 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 Nahe 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.
