

Der richtige Umgang mit Stress



Was hilft gegen Stress?

Sei es beruflich, privat, in der Partnerschaft oder in der Freizeit – Stress ist gefühlt allgegenwärtig. Doch das muss nicht unbedingt etwas Negatives sein. Dieser Ratgeber hilft, Stress differenzierter wahrzunehmen: Er erklärt, welche tieferen Ursachen dem negativen Gefühl zugrunde liegen und wie man die eigenen Ressourcen stärkt, um gelassener, bewusster und souveräner damit umzugehen. Psychologieprofessor Dr. Guy Bodenmann setzt im Buch die Erkenntnisse aus seiner jahrelangen Forschung mit Co-Autorin Christine Klingler Lüthi in konkrete Tipps um, die einfach in den Alltag zu integrieren sind.

Was das Buch bietet:

- Umfassende Methode zur Entspannung in allen Lebensbereichen
- Basiert auf den Ergebnissen aktueller Forschung
- Vermittelt konkrete Handlungsmöglichkeiten zur Ressourcenstärkung
- Bewährte Methode zu mehr Ruhe und Gelassenheit

- Mit Tests, Übungen und Material zum Download
- Inhalt:
 - Herausforderungen in der Arbeitswelt (AI/KI, Remote, ständige Erreichbarkeit, Schwierigkeit, sich abzugrenzen, Homeoffice usw.)
 - Umgang mit aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen (Kriege, Anschläge, allgemeine Weltentwicklung)
 - Stress differenziert wahrnehmen
 - Auslöser erkennen, Mechanismen verstehen
 - Souveräner Umgang mit Stress
 - Stark trotz Stress mit dem Aufbau deines Stresshauses
 - Psychische Gesundheit: Spass, Genuss und Musse müssen sein



Stark gegen Stress

Guy Bodenmann, Christine Klingler Lüthi

256 Seiten, Klappenbroschur

1. Auflage Edition 2025

ISBN 978-3-03875-602-6

Die Autoren

Guy Bodenmann ist Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich. Er ist spezialisiert auf Stressforschung und entwickelte diverse Programme zur Bewältigung von Stress bei Individuen und Paaren. Er ist Co-Autor des Beobachter-Bestsellers «Was Paare stark macht» und Beobachter-Kolumnist.

Christine Klingler Lüthi, lic. phil. I, studierte Sprachwissenschaften an der Universität Zürich. Sie ist freischaffende Lektorin und spezialisiert auf die Themen Psychologie und Gesellschaft.

Weitere Informationen über das Buch finden Sie unter:

<https://shop.beobachter.ch/buecher/gesundheits-und-leben/stark-gegen-stress>

Medienkontakt für Rezensionsexemplare, Coverbilder oder Rückfragen:

Simone Paulzen

Beobachter-Edition

+41 58 269 20 49

simone.paulzen@beobachter.ch

Diese Medienmitteilung ist verfügbar unter: www.ringier.com

Über die Beobachter-Edition

Die Beobachter-Edition ist ein Unternehmensteil der Beobachter-Verlagsgruppe bei Ringier AG. Als grösster Ratgeberverlag der Schweiz publiziert sie in enger Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum der Zeitschrift Beobachter aktuelle Ratgeberbücher. beobachter.ch/buchshop

Corporate Communications

+41 44 259 64 44

media@ringier.ch

www.ringier.ch

Ringier AG

Dufourstrasse 23

8008 Zürich

Schweiz