

>



Artikelnummer: 5060

Mit Stress zur Spitzenleistung

Autor: Markus Frey

(Sprecher: Klaus Lehmann)

Zum Inhalt:

Dieses Hörbuch von Markus Frey bietet Ihnen einen echten Mehrwert. Denn Sie erfahren hier praxisnah, anwendungsorientiert und unterhaltsam, wie Sie eine negative Kraft in Ihrem Leben in eine positive verwandeln können, wie aus einem Energiefresser eine Kraftquelle wird, die Sie zu Ihrem Besten nutzen können. »Machen Sie den Stress zu einem Erfolgsgaranten!«, rät uns der Autor Markus Frey. Vielleicht dachten Sie im ersten Augenblick, dass der Mann nun »den Bock zum Gärtner machen« oder gar »den Teufel mit dem Beelzebub austreiben« will. Stress gilt schliesslich als eines der Grundübel unserer Zeit, verantwortlich für Magengeschwüre, Herzinfarkte und viele weitere gesundheitsschädliche Begleiterscheinungen einer gehetzten, oberflächlichen Lebensweise. Und jetzt soll dieser unangenehme Typ für statt gegen Sie arbeiten? Und Ihnen gar zum Erfolg verhelfen?

»Der Stress ist ein »Mitarbeiter«, mit dem die meisten ein Leben lang unterwegs sind. Und dann ist der Kerl auch noch fest angestellt und unkündbar, wir werden ihn also nicht los. Das ist aber auch gar nicht notwendig. Viel besser ist es, wenn Sie Ihren »Mitarbeiter Stress« entsprechend seiner Stärken einsetzen. Dann hilft er Ihnen, Ihre Kräfte zu konzentrieren, zielgerichtet und hart zu arbeiten und in besonderen Situationen über sich hinauszuwachsen. Genau dafür hat sich unser Schöpfer die Stresshormone auch ausgedacht. Mit den Erkenntnissen und Massnahmen, die Sie in diesem Hörbuch lernen, haben Sie die Chance, aus dem Stress einen »Erfolgsgaranten« zu machen: einen Verbündeten und »Mitarbeiter«, der Sie dabei unterstützt, Ihre Grenzen stetig zu erweitern, Ihre Leistung immer weiter zu optimieren und Ihre Ziele zu erreichen - kurzum: erfolgreich zu sein.«

