

Handeln Sie manchmal anders, als Sie es sich vorgenommen haben? Löst sich Ihr Vorsatz, das nächste Mal konsequent NEIN zu neuen Aufgaben zu sagen, immer wieder in Luft auf?

Dann werden innere Blockaden wirksam, die unser tägliches Handeln beeinflussen. „Sei stark!“, „Sei perfekt!“, „Mach es allen recht!“ oder ähnliche unrealistische Ansprüche an uns selbst stellen innere Stressfaktoren dar, die das Team von sandless®-business im Rahmen von Fallgeschichten als wesentliche Quelle für Burnout entlarvt. Weiters wird ROMPC® als Verfahren vorgestellt, mit dem innere Blockaden nachhaltig bearbeitet werden können.

In diesem Buch ...

... erfahren Sie, welche Auswirkungen **innere Stressfaktoren** nach Erkenntnissen der modernen Hirnforschung haben.

... lesen Sie, wie effizient diese Blockaden mit dem **ROMPC®-Verfahren** bearbeitet werden können.

... erhalten Sie anhand von **Beispielen aus der Praxis** einen Überblick darüber, wie Menschen sich selbst unter Druck setzen und innere Blockaden sichtbar werden.

... lernen Sie mehr **über sich selbst** und Ihren persönlichen Umgang mit innerem und äußerem Stress.

+ Extra Sind Ihre persönlichen Stressverstärker noch motivationsfördernd oder bereits gesundheitsschädigend? Füllen Sie den Test aus und entdecken Sie, womit **Sie** sich unter Druck setzen.

ISBN 978-3-940500-16-8



keep your success.
sandless[®]
business.

www.sandless-business.com

UND WOMIT SETZEN SIE SICH UNTER DRUCK?

ANDREA LEDERER-ROTHE

ANDREA LEDERER-ROTHE (HRSG.)

UND WOMIT SETZEN SIE SICH UNTER DRUCK?

Inneres Stressmanagement
als Burnoutprophylaxe

SEI STARK!
VORSICHTIG
SEI UNABHÄNGIG
MACH ES ALLES
SCHNELL!
STRENG DICH AN
MACH ES ALLEN RECHT
PERFEKT

MEW MEDIENEDITION WEIL E.K.