
Konzentriert Euch Eine Anleitung Zum Modernen Leb

PENG! dich selbst. Quicksteps
Selbstverteidigung gegen Stress
Meine Magie-Manufaktur
Erfahrungsbezogener Unterricht in der Krankenpflege
Gregors Pläne
Psychologie: Abschweifen, tagträumen, zerstreut sein (GEO eBook Single)
Achtsamkeit für Dummies
Den Raum halten
Leise Menschen - gutes Leben
Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt!
CSR und Wirtschaftspsychologie
Außergewöhnlich
Konzentriert Euch!
Multitasking
Management-Intelligenz
Happy Birth Day
Personal Branding durch Fokussierung
Globale Psychose
Lotte, träumst du schon wieder?
Effektiv lernen
Eigenschaften und Kompetenzen von Führungspersönlichkeiten
Selbstorganisierte Teams führen
Morgen weiß ich mehr
Führen mit Präsenz
Intuition und transrationales Denken aus integraler Perspektive
Erfolgreich lernen mit ADHS und ADS
Vom Aufschieber zum Lernprofi
Zufriedensein leicht gemacht
Clever lernen
Gesundes Führen mit Erkenntnissen der Glücksforschung - inkl. Arbeitshilfen online
Zukunftsvision Deutschland
Führen macht glücklich
Konzentriert Euch!
Das ABC für die Kinderseele
Selbstgesteuertes Lernen
Achtsamkeit in Arbeitswelten
Mama werden mit Hypnobirthing
CSR und neue Arbeitswelten

Meet Up!

Konzentriert Euch Eine Anleitung Zum Modernen Leb

Downloaded from data.avac.org by guest

EWING SAGE

PENG! dich selbst. Quicksteps Hogrefe Verlag GmbH & Company KG

Mehr Magie für den Alltag! Die Hexenkunst ist weit mehr als reines Zauberstabwedeln und Auf sagen von Sprüchen. Sie ist ein Pfad, der uns auf unsere eigenen Spuren und die der Natur führt. Sie verleiht uns die Macht, unser eigenes Leben und das Leben Anderer positiv zu beeinflussen. Minerva Winter vermittelt ihren breiten Wissensschatz aus über 20 Jahren Erfahrung und führt gut verständlich und behutsam in die Praktiken der Hexen ein. Mit magischen Kreativ-Projekten für die verschiedensten Lebenssituationen lernt ihr, wie ihr eure eigenen inneren Kräfte freisetzen und euch zunutze machen könnt. Egal, ob ihr für gute Energien am Arbeitsplatz sorgen, Stress und Krankheit bekämpfen, eure Partnerschaft stärken oder euer Heim und eure Liebsten mit Schutzzaubern schützen wollt – hier findet ihr die magische kreativ-bastlerische Lösung.

Selbstverteidigung gegen Stress Springer-Verlag

Die richtige Positionierung ist heute wichtiger denn je. Was für Unternehmen gilt, gilt spätestens im Zeitalter der Digitalisierung zunehmend auch für Persönlichkeiten. Insbesondere an Führungskräfte oder Unternehmer werden hohe Erwartungen gestellt: Sie haben eine Vorbildwirkung, von ihnen werden Haltung und Performance gefordert. Um dabei erfolgreich zu sein, kommt es auf eine optimale Inszenierung der Außenwirkung an. Kurz: Sie müssen selbst zur Marke, zum Personal Brand werden. Meist beschränkt sich Personal Branding auf das Optimieren der Außenwirkung. Diese ist aber nur eine Seite der Medaille. Denn was nach außen wirken soll, muss von innen strahlen. Wer an seiner persönlichen Wirkung arbeiten will, muss zunächst bei sich selbst anfangen und den Blick nach innen richten. Wer andere von sich überzeugen will, der muss sich selbst fokussieren. Dr. Anke Nienkerke-Springer zeigt anschaulich und praxisnah, was das bedeutet: Durch Fokussierung entsteht Klarheit über die eigene Identität und damit einhergehend eine Schärfung des persönlichen Profils. So erzielen Sie eine Haltung, die durch Ihre Werte geprägt ist, und sind in der Lage, Ihre Kernbotschaft zu formulieren und authentisch nach außen zu repräsentieren. In zehn leicht umsetzbaren Schritten lernen Sie, zu der Person zu werden, die Sie im besten Falle sein wollen.

Meine Magie-Manufaktur Verlag Herder GmbH

Das Überfliegerbuch Unser Gehirn - das unbekannte Wesen? Nicht nach dem Buch von Christiane Stenger. Die Überfliegerin führt uns in "Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt.

Gebrauchsanleitung für Ihren Kopf" zu einer genialeren Version unserer selbst. Was geht eigentlich im Gehirn vor, wenn Sie diese Zeilen lesen, sich freuen oder sich an etwas erinnern? Wie konstruiert unser Gehirn unsere Realität? Gedächtnisweltmeisterin Christiane Stenger erklärt in ihrem Buch nicht nur anschaulich und unterhaltsam, wie die 100 Milliarden Nervenzellen in unserem Gehirn arbeiten. Stenger bringt sie auch gleich ordentlich auf Trab. Kurz: Stenger hilft Ihnen, einfach genialer zu werden. Christiane Stenger zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Genie schulen Die unwiderstehlichen Vorschläge des jungen Multitalents: - Erschaffen Sie eine genialere Version von sich selbst! - Gestalten Sie den Alltag effizienter! - Arbeiten Sie konzentrierter! - Entspannen Sie obendrein dabei.

Einen leicht verständlichen Überblick über unser Gehirn und seine Regionen sowie viele Trainingsmethoden fürs Gehirnjogging liefert die medien erfahrene Stenger in ihrem neuesten Geniestreich gleich mit. Das Buch mit Überfliegergarantie!

Erfahrungsbezogener Unterricht in der Krankenpflege FinanzBuch Verlag

„Achtsamkeit“ ist ein im Gesundheitsbereich zunehmend beachtetes Thema. Etliche Unternehmen richten Achtsamkeitsseminare für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit dem Ziel aus, die Gesundheit und Zufriedenheit der Belegschaft zu stärken, Produktivitätsverluste zu vermeiden und ihre Attraktivität als Arbeitgeber vor dem Hintergrund des demografischen Wandels zu stärken. Doch was genau ist unter Achtsamkeit zu verstehen und in welche Arbeitswelten hat sie Einlass gefunden? Und welche wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Achtsamkeit liegen vor? Diesen und weiteren Fragen gehen die Autorinnen und Autoren in diesem Buch nach: Sie informieren zunächst über die Geschichte der Achtsamkeit und fassen Ergebnisse aus der Grundlagenforschung zu psychobiologischen Korrelaten der Achtsamkeit zusammen. Anschließend werden Herausforderungen, Bedarfe und bestehende Ansätze der Achtsamkeitsförderung in ausgewählten Arbeitswelten des Gesundheits- und Sozialwesens, der Verwaltung und Bildung sowie der Wirtschaft vorgestellt. In einem abschließenden Beitrag zur Evaluation eines achtsamkeitsbasierten Führungsprogramms werden Wege aufgezeigt, wie in Unternehmenskontexten eine wissenschaftlich qualitative Evaluationsstudie durchgeführt werden kann. Eine gelungene Verbindung von Grundlagenwissen und Praxisbezug, die Leser aus Wissenschaft und Praxis anspricht.

Gregors Pläne John Wiley & Sons

Die Welt braucht exzellente Führungskräfte. Führungskräfte, die verantwortungsvoll ihren Weg gehen und andere auf ihrem Weg begleiten. Zu ihrem eigenen Wohl und zum Wohl der ihnen anvertrauten Menschen und Aufgaben. Lothar Mayrhofer, selbst viele Jahre lang im Spitzenmanagement tätig, zeigt, wie man als Führungskraft glücklich wird und andere glücklich macht. Wir alle wollen glücklich sein. In jedem von uns lebt ein Führender und ein Geführter. Wie wir die Führungsverantwortung für unser Leben und das anderer Menschen wahrnehmen, entscheidet über unser Glückseligkeit. Exzellente Führung bringt das Beste im Menschen zum Vorschein – im Führenden ebenso wie im Geführten. Die Herausforderung: Nur Menschen, die sich selbst führen können, erfüllen die Voraussetzung, auch andere führen zu können. Sich selbst führen zu können gibt Ihnen die Kraft, aus Ihrem Inneren heraus authentisch anderen Vorbild und Leitstrahl zu sein und damit die große Herausforderung, Verantwortung für andere Menschen zu tragen, überhaupt erst annehmen zu können. Aus dem Inhalt: Wer bist du? Wer führt und wird geführt? – Du bist wertvoll. Finde deine Werte und lebe sie – Veränderung muss aus den Werten wachsen – Du bist einer unter vielen und doch einzigartig – Dein Führungsstil: Das bist du. Stehe dazu! – Lass dich nicht korrumpieren, denn damit beginnt dein Abstieg – Nur wer sich selbst vertraut, kann anderen vertrauen – Irren ist menschlich: Du darfst Fehler machen. Vergib dir und lerne – Dein Leben ist endlich. Nütze die Zeit – Lerne zu lieben, verbinde dich und kooperiere

Psychologie: Abschweifen, tagträumen, zerstreut sein (GEO eBook Single) GEO

Was zeichnet Manager heute und in der Zukunft aus? Welche Tools sollte ein Manager wählen, um

erfolgreich zu wirken? Fest steht eines: Für die Muße der Spezialisten bleibt kein Raum. Erfolgreiche Manager sind Generalisten mit einer breiten Prägung aus Wirtschaft, Technik, Jura, Psychologie und Kommunikation. Sie wissen: Schnittstellen werden zu Nahtstellen. Mit dem Panoramablick erfassen sie den Wandel der Zeit und rüsten Unternehmen für den globalen Verdrängungswettbewerb. Management-Intelligenz ist erfrischend anders, rüttelt auf und regt an zum Umdenken. Der Autor konstatiert: Auf Spezialisten zu verzichten, das kann sich kein Unternehmen erlauben – aber die Perspektive muss sich wandeln. Er fordert eine Bildungspolitik, die starre Pläne ad acta legt und Karrieren fördert, statt hemmt. Die Zeit ist zu kostbar, um in einseitige Kompetenz, um in spitze Programme und falsche Ausrichtung zu investieren. Generalisten auf dem Weg zum Top-Manager erhalten in diesem Werk Rückenwind und einen Feinschliff ihrer Fähigkeiten. Zukünftige Manager erfahren, wie sie ihre Karriere vorantreiben. Spezialisten mit Managementverantwortung erkennen, wie sie ihren Schwierigkeiten im Arbeitsalltag begegnen.

Achtsamkeit für Dummies Springer-Verlag

Die Fähigkeit zur Präsenz ist essenziell, um als Führungskraft erfolgreich zu agieren. Silke Strauß und Anja Struchholz wissen aus langjähriger Erfahrung in Geschäftsführung und Bühnenkunst, in der Führungskräfteentwicklung, dem Coaching und der Rekrutierung, wie Menschen ihre Anliegen erfolgreicher vertreten, andere damit besser erreichen und so wirksamer in ihren Rollen werden. Sie geben Führungskräften Instrumente und Denkinstrumente zur Hand, um den Herausforderungen von Führung in Zeiten agilen Managements mit Kompetenz und Gelassenheit zu begegnen und auf den Bühnen des Alltags Menschen zu bewegen. Mit ihrem Buch richten sich die Autorinnen an Führungskräfte aller Hierarchiestufen bis zur ersten Ebene, die ihre Führungspräsenz weiterentwickeln möchten.

Den Raum halten GABAL Verlag GmbH

Multitasking lässt sich als Verhaltensstrategie beschreiben, bei der versucht wird, in einem bestimmten Zeitraum mehrere Aufgaben parallel zu bewältigen. Angesichts der sich in den letzten beiden Jahrzehnten stark veränderten Arbeitsbedingungen kommt der Bewältigung von komplexen Arbeitsanforderungen eine große Bedeutung zu. Ziel des vorliegenden Bandes ist es, Multitasking und ähnliche Anforderungen wie Komplexität und Unterbrechungen besser verstehen zu können, ihr Auftreten und damit verbundene Konsequenzen bewerten zu können sowie Möglichkeiten zu einem effektiven Umgang damit kennenzulernen. Zunächst gibt der Band einen Überblick über die Verbreitung, Ursachen und Folgen von Multitasking. Dabei wird insbesondere auf Auswirkungen auf die Leistung und Beanspruchungsreaktionen eingegangen. Anschließend werden praxisbezogene Empfehlungen zur Bewältigung von komplexen Arbeitsanforderungen gegeben. Zum einen werden Instrumente vorgestellt, anhand derer sich Multitasking-Komponenten im Arbeitskontext feststellen und analysieren lassen. Zum anderen zeigen die Autoren auf, wie z.B. technische Hilfsmittel und Arbeitstechniken effektiver genutzt werden, das Arbeitsgedächtnis entlastet, Tätigkeiten sinnvoll abgewechselt, Erholungsaktivitäten geplant und Pausen effektiv gestaltet werden können. Die im Anhang enthaltenen Fragebögen zur Selbstbeurteilung zum Thema Multitasking runden den Band ab.

Leise Menschen - gutes Leben tredition

Achtsamkeit zu lehren heißt' Achtsamkeit zu verkörpern Dieses Handbuch versammelt alle wichtigen

Ressourcen, die Sie brauchen, um kompetent Achtsamkeitskurse zu unterrichten. Diese systematische und praktische Anleitung hilft Ihnen, die drei wesentlichen Fähigkeiten zur Vermittlung von Achtsamkeit zu erlernen: Achtsamkeitsübungen sicher anzuleiten, die Erfahrungen beim Üben zu erforschen und Wissen lebendig und interaktiv zu vermitteln. Sie erfahren theoretische Hintergründe und erhalten Beispiele, Merklisten sowie zahlreiche praktische Anregungen. Der Fokus liegt dabei darauf, Optionen aufzuzeigen, die Sie dabei unterstützen, Ihren eigenen Unterrichtsstil zu entwickeln.

Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt! BoD – Books on Demand

Haben Sie auch das Gefühl, dass sich unsere Arbeitswelt in einem fundamentalen Umbruch befindet? Dass sich unser Verständnis vom Lernen nur noch historisch begründen lässt? Dass es gerade jetzt darauf ankommt, die Welt wieder mit einem Funken in den Augen zu betrachten, mit mehr Begeisterung und Leichtigkeit? Sicherlich. Wir können auch resignieren. Digitale Diktatur. Fremdbestimmung durch Algorithmen. Entgrenzung des Menschen und der Organisationen. Aufmarsch der Roboter. Und wir können die alte Platte von der Industrialisierung einfach auf Highspeed setzen. Noch mehr Beschleunigung, noch mehr Leistungsdruck, noch mehr Hamsterrad. Wir haben uns in diesem Sachbuch für das Gegenteil entschieden. Wir wollen Sie dazu motivieren, zum Gestalter dieses Wandels zu werden und einen wertvollen Beitrag zur Veränderung beizutragen. Folgen Sie dem Beispiel von herausragenden Personen und Organisationen, die schon heute damit begonnen haben, den Wandel zu gestalten. Lernen Sie aber genauso, mögliche Bedrohungen, Fallstricke und musterhafte Entwicklungen frühzeitig zu erkennen. Und bekommen Sie vor allem Lust, Neuland zu wagen. Wir freuen uns auf unser gemeinsames Wissensabenteuer: Abenteuer Digitale Zukunft!

CSR und Wirtschaftspsychologie Springer-Verlag

In "Das ABC für die Kinderseele" tauchen wir in die Welt der Schulkinder ein, die bereits in jungen Jahren schwere Lasten auf ihren zarten Schultern tragen. Von Prüfungsängsten über Panikattacken bis hin zu emotionalen Herausforderungen im sozialen Umfeld. Dieses Buch bietet eine magische Sammlung von A bis Z, die Eltern, Pädagogen, Großeltern und Co. als Nachschlagewerk nutzen können. Die alphabetische Reihenfolge von A wie Angst bis Z wie Zappelphilipp präsentiert eine einzigartige, lustige und zugleich effektive energetische Werkzeugkiste. Die Autorin entführt die Leser in eine Welt voller leichter und humorvoller Tricks. Dieses Buch ist nicht nur eine Ressource für den Umgang mit den täglichen Herausforderungen, sondern auch ein Begleiter zur Befreiung von Belastungen. Die Autorin verwebt ihre Erfahrungen und Fachkenntnisse auf empathische Weise und bietet Lösungsansätze, die nicht nur wirksam sind, sondern auch mit Leichtigkeit und Freude umgesetzt werden können. Eine unterhaltsame und zugleich heilsame Reise durch das ABC der Kinderseele, die Eltern und Erzieher gleichermaßen inspiriert und unterstützt.

Außergewöhnlich BoD – Books on Demand

Was macht außergewöhnliche Menschen zu dem, was sie sind – einflussreich, effektiv, vorbildlich und führungsbegabt? Die Eigenschaften, die sie zu etwas Besonderem machen, haben nichts mit Bildung, Einkommen oder Talent zu tun. Joe Navarro, internationaler Bestsellerautor mit Millionenauflage, verbrachte ein Vierteljahrhundert beim FBI und führte mehr als 10 000 Gespräche mit Zeugen und Verdächtigen. Dank seiner lebenslangen Erfahrung in der Analyse von

menschlichem Verhalten konnte Navarro fünf Prinzipien definieren, nach denen herausragende Persönlichkeiten leben: -Selbstdisziplin – denn wer andere führen möchte, muss zunächst sich selbst führen können. -Beobachtungsgabe – nur wer jede Situation schnell und genau einschätzen kann, kann auch sofort reagieren. -Kommunikation – wer verbale und nonverbale Interaktion beherrscht, kann überzeugen, motivieren und inspirieren. -Handeln – nur wer selbst Hand anlegt, kann als gutes Beispiel vorgehen. -Psychologisches Wohlbefinden – das besondere Geheimnis erfolgreicher Personen. Joe Navarro verwebt meisterhaft historische Biografien mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen über nonverbale Kommunikation und Überzeugung und seine eigenen fesselnden Erfahrungen zu einem Rahmen, der jedem helfen kann, wirklich außergewöhnlich zu sein.

Konzentriert Euch! Hogrefe AG

Dieses Buch zeigt wie ein Paradigmenwechsel hin zu einer neuen werteorientierten Arbeits- und Wirtschaftswelt sowie einer echten Nachhaltigkeitskultur im Sinne einer CSR 4.0 gelingen kann. Denn die fortschreitende Digitalisierung, Automatisierung und Globalisierung werden die Arbeitskultur grundlegend verändern. Der Wunsch nach Sinn-voller Arbeit sowie die Notwendigkeit von generationenübergreifender und interkultureller Zusammenarbeit stellt Führungskräfte vor neue Aufgaben. Die Auswirkungen auf Organisations- und Arbeitsstruktur, Unternehmenskultur, Führung und Personalentwicklung von Unternehmen sind erheblich. Neue Ansätze aus Wissenschaft und Praxis liefern wertvolle Inspirationen für die konkrete Gestaltung der notwendigen Transformationsprozesse.

Multitasking Hogrefe AG

Frauen sind dafür geschaffen, Babys auf die Welt zu bringen. Mit HypnoBirthing erfährt die Schwangere, wie sie den natürlichen Geburtsablauf mit Hilfe von Tiefenentspannung, Visualisierung, Atmung und Selbsthypnose unterstützen kann. Das neue HypnoBirthing bietet praktische, alltagstaugliche Übungen, mit denen Frauen sich alleine und gemeinsam mit ihrem Geburtsbegleiter auf eine selbstbestimmte, natürliche Geburt aus eigener Kraft vorbereiten kann. Das vorliegende Buch ist eine überarbeitete, dem europäischen Kulturkreis angepasste Version von HypnoBirthing, einem Konzept zur Geburtsvorbereitung für Paare, welches in den 1980er Jahren in den USA von Marie Mongan entwickelt wurde. Das neue HypnoBirthing 2.0 integriert die aktuellen Achtsamkeitskonzepte sowie lösungs- und ressourcenorientierte Ansätze und hypnosystemische Denkmodelle. Die Autorinnen bieten sowohl entsprechende Elternkurse als auch eine auf diesem Buch basierende neue Ausbildung zur HypnoBirthing-Kursleiterin an. Es ist ihnen ein Anliegen, zu der Entwicklung eines neuen Paradigmas von Geburt beizutragen.

Management-Intelligenz Campus Verlag

Wie gelingt es uns, ein wirklich erfülltes, authentisches Leben zu führen? Ob öffentlich in den Medien oder in unserem eigenen Umfeld – kaum eine Frage stellen wir uns aktuell so häufig wie diese, sowohl privat als auch beruflich. Wissenschaftliche Studien zeigen: Nicht äußere Faktoren machen uns glücklich, sondern für ein gelungenes Leben kommt es vor allem auf unsere innere Haltung an. Introvertierte Menschen haben jedoch ein grundlegend anderes Mindset als extrovertierte Persönlichkeiten. Das heißt, im Vergleich zu den Extros verfügen sie über besondere Stärken, aber auch über spezifische Hürden, die letztlich über die Frage nach dem Lebensglück mitentscheiden.

Bestseller-Autorin Sylvia Löhken zeigt diese Stärken und Hürden auf und macht in ihrem neuen Buch *Introvertierten Mut*, gemäß ihren eigenen Neigungen, Bedürfnissen und Stärken zu leben. Anhand von vielen aufschlussreichen Beispielgeschichten und Erfahrungsberichten beschreibt sie fundiert und praxisnah, wie Introvertierte ihre Stärken vorteilhaft nutzen und mit ihren Hürden umzugehen lernen. Denn Glück erfahren wir, wenn wir in der Lage sind, unser Leben selbstbestimmt in die eigene Hand zu nehmen.

Happy Birth Day BoD – Books on Demand

"Die besten Architekturen, Anforderungen und Entwürfe entstehen durch selbstorganisierte Teams", behauptet das Agile Manifest. Diese Behauptung wirft einige Fragen auf: Wie sehen solche Teams aus? Welche Form der Führung brauchen sie? Und wie kann diese so umgesetzt werden, dass sie Selbstorganisation fördert? Dieses Buch bietet praxisorientierte Antworten auf all diese Fragen. Siegfried Kaltenecker beschreibt, wie Führung in einem sich selbstorganisierenden Umfeld funktioniert, und gibt viele Hinweise, wie die eigenen Führungskompetenzen ausgebaut werden können. Er führt in die Grundlagen und die Grundwerte selbstorganisierter Teams ein: Commitment, Einfachheit, Respekt und Mut. Anhand von konkreten Fallbeispielen aus der Lean- und agilen Welt beschreibt er sodann ausführlich die handlungsleitenden Kernkompetenzen Fokussieren, Designen, Moderieren und Verändern. Für jede Kompetenz hat er konkrete Werkzeuge parat, wie z.B. Kunden-Radar, visuelles Arbeitsmanagement, bescheidenes Befragen oder Feedback-Planer, mit denen der Leser die Umsetzung in der Praxis nachvollziehen kann. Sie erfahren in diesem Buch, wie interdisziplinäre Führung und geteilte Managementverantwortung in der Praxis gelebt werden können, und erhalten darüber hinaus viele Anregungen, um Ihre eigenen Skills gezielt zu erweitern. Die 2. Auflage wurde um neue Werkzeuge (z.B. Wertstromanalyse, Design Thinking, Delegation Board oder Klärungsgespräch) und weitere Fallbeispiele zur agilen Teamführung ergänzt.

Personal Branding durch Fokussierung wbv Media GmbH & Company KG

Im vorliegenden dritten Band der Reihe *Leadership und Angewandte Psychologie* werden die bedeutenden Eigenschaften und Kompetenzen von Führungspersönlichkeiten theoretisch und anhand von konkreten Praxisbeispielen beleuchtet. Bei der Entwicklung dieser Kompetenzen können integrale und wandlungsfähige Kompetenzmodelle unterstützen, bei deren (Weiter-) Entwicklung die Organisationsmitglieder mit einbezogen werden sollten.

Globale Psychose Hogrefe AG

Zurück zur »guten Hoffnung«: Wie aus Schmerzensgeschichten wieder Herzensgeschichten werden Die vorherrschende Emotion im Zusammenhang mit Geburt ist Angst: Angst vor Schmerzen, aber vor allem auch Angst, mit diesen Schmerzen nicht umgehen zu können, von ihnen überwältigt zu werden, sie nicht alleine meistern zu können oder nicht einfühlsam und hilfreich durch diese Schmerzen begleitet zu werden. Risiko-, Problem- oder Angstschilderungen prägen die Berichterstattung – und so berechtigt Aufklärung über Gewalt unter der Geburt ist, so verunsichernd und verängstigend ist sie für Schwangere. Alles, was wir mental aufnehmen, bewusst wie unbewusst, nimmt Einfluss auf uns, ganz besonders in der hochsensiblen Zeit einer Schwangerschaft. Die erfolgreiche Kösel-Autorin Bianca Maria Heinkel beobachtet den Wunsch nach Schmerzreduktion als Hauptmotivation in ihren und den Kursen der von ihr ausgebildeten Kursleiterinnen. Ihr zweites Buch stellt daher Ängste rund um Geburt und Geburtsschmerz in den

Vordergrund. Denn Ängste führen paradoxerweise zum Gegenteil dessen, was es für eine gute Geburtserfahrung braucht: Vertrauen, Sicherheit(sgefühl), positive Erwartungen und Entspannung. Das Buch zeigt gezielt, wie man Ängsten mit Hypnobirthing-Methoden im Vorfeld begegnen und Schmerzen unter der Geburt reduzieren kann. Dank guter und stärkender Geburtsgeschichten hilft es Schwangeren, mit Mut, Zuversicht und Vertrauen in ihre Geburt zu gehen. Mit inspirierenden und authentischen Erfahrungsberichten von Müttern und Geburtsbegleiterinnen, um den eigenen Geburtsweg zu finden.

[Lotte, träumst du schon wieder?](#) BoD - Books on Demand

This book is about meetings and providing a new perspective from behavioural economics called nudging to make meetings more productive and enjoyable. Nudging hacks into the fast, automatic, subconscious system in human reasoning to breed success in every get-together. Once you know the foundations of focus, orientation, involvement, and commitment, the advantages of nudging are

evident. The authors provide an explanation of nudge theory and 6 principles of how nudging affects our behavior. Examples from the actions and choices of the Dalai Lama, Ray Dalio, and Barack Obama demonstrate how nudging can make a difference. Based on theory, the book also gives 100 very practical nudges to improve meeting productivity that can be used by any meeting leader or participant.

Effektiv lernen TOPP

Sind Sie müde, gestresst, antriebslos oder ständig unter Strom? Leiden Sie unter Bluthochdruck, Depressionen oder chronischen Schmerzen? Dann helfen Ihnen Achtsamkeitmeditationen dabei, störende Gedanken loszulassen und gelassener zu werden. Die Wirkung von Achtsamkeitsübungen ist wissenschaftlich bewiesen: Sie werden dadurch ruhiger, selbstbewusster und können sich von unrealistischen Erwartungen an sich selbst befreien. Shamash Alidina zeigt Ihnen leicht durchzuführende Übungen für ein glückliches und gesundes Leben, die Sie auch als Download zum Buch finden.

Best Sellers - Books :

- [If Animals Kissed Good Night By Ann Whitford Paul](#)
- [The Very Hungry Caterpillar](#)
- [Love You Forever By Robert Munsch](#)
- [House Of Flame And Shadow \(crescent City, 3\)](#)
- [To Kill A Mockingbird By Harper Lee](#)
- [Atomic Habits: An Easy & Proven Way To Build Good Habits & Break Bad Ones](#)
- [Feel-good Productivity: How To Do More Of What Matters To You](#)
- [Meditations: A New Translation](#)
- [Too Late: Definitive Edition By Colleen Hoover](#)
- [The Democrat Party Hates America](#)