

Lesenswerte Bücher

Thema: Stress

Schon oft hat das Lesen eines Buches die Zukunft des Lesers beeinflusst:

Empfehlenswerte Bücher

- **Stehling, Wolfgang: Ja zum Stress**
Stressmanagement speziell für beruflich stark eingebundene Personen.
- **Hatzelmann, Elmar: Keine Macht dem Stress!**
Der Titel sagt, worum es geht: Stressfrei werden.
- **Seitz, Rudolf: Schöpferische Pausen**
Pausen, die uns Energie und Kraft schenken.
- **Rossi, Ernest L.: 20 Minuten Pause**
Hier erfahren Sie, wie wichtig regelmäßige Pausen für Körper, Geist und Seele sind.
- **Sonntag, Robert: Blitzschnell entspannt**
Tolle Tipps gegen den Stress.
- **Luther, Michael: Die Reise zu den inneren Schätzen**
Eine Schatztruhe zum Thema Stressmanagement.
- **Angerstein, Joachim H.: Entspannen Sie sich selbst**
Ein Selbstlernkurs zum Autogenen Training.
- **Mina Hamilton: Relaxt durch den Tag**
Ruheinseln für den Alltag.
- **Daniel Wilk: So einfach ist Autogenes Training (CD)**
Eine gute Einführung in das Autogene Training.
- **Marc Stollreiter u.a.: Stressmanagement**
Ein ganzheitlicher Ansatz zum effektiven Stressmanagement.

Aktuellen Verlag und Auflage ersehen Sie bitte aus dem Internet.

Einige dieser Bücher sind älteren Datums. Doch es gibt zeitlose Bücher, die immer aktuell sind, unabhängig davon, ob sie auf dem Tisch des Buchhandels liegen oder im Keller eines Antiquariats.

Lesenswerte Bücher

Thema: Stress

Schon oft hat das Lesen eines Buches die Zukunft des Lesers beeinflusst:

Empfehlenswerte Bücher

- **Gerd Schnack und Hermann Rauhe: Topfit durch Nichtstun**
Entspannungstraining pur.
- **Ferry Fischer: Durchbrechen Sie den Leistungszwang**
Ein Antistress-Programm für Berufstätige.
- **Ina Marsden: Im Biorhythmus zum Erfolg**
Hier erfahren Sie alles über Ihren Biorhythmus.
- **Claudia Kratzel und Mele Brink: PowerPausen**
Wirkungsvolle Bewegungsübungen auf absolut unterhaltsame Weise präsentiert.
- **Doc Childre: Die Herzintelligenz entdecken**
Entspannung mit dem Herzen.

Aktuellen Verlag und Auflage ersehen Sie bitte aus dem Internet.

Einige dieser Bücher sind älteren Datums. Doch es gibt zeitlose Bücher, die immer aktuell sind, unabhängig davon, ob sie auf dem Tisch des Buchhandels liegen oder im Keller eines Antiquariats.

Wer ist Prof. Dr. Christian Zielke?

Christian Zielke ist ...

- Professor für Management & Kommunikation an der Technischen Hochschule Mittelhessen
- Buchautor und Key-Note-Speaker
- Senior-Berater erfolgreicher Manager in Krisenzeiten und bei Veränderungen
- Management-Trainer für Vertrieb, Führung, Kommunikation und Motivation
- als Experte und Impulsgeber zu Gast in Rundfunk und Fernsehen

Experte für ...

- Aufträge überzeugend gewinnen
- Unternehmensziele leistungsstark erreichen
- Veränderungen motivierend gestalten
- Führungskrisen sicher überwinden

Publikationen (Auswahl)

- Management, Best of Edition, Haufe Verlag
- Ihre Jobsicherheit, Focus Edition
- Führungstechniken, Haufe Verlag
- Management Trainer, Haufe Verlag
- 30 Minuten für Ihre Jobsicherheit, Gabal Verlag
- 30 Minuten: Partnerfindung ist kein Zufall, Gabal Verlag
- 30 Minuten für Feng Shui am Arbeitsplatz, Gabal Verlag
- Coaching als Instrument der Personal- und Organisationsentwicklung, Kohlhammer Verlag
- Motivation und Zielerreichung, Medien- & Verlagsgruppe Informiert.TV

Außergewöhnliche Lebens- und Berufserfahrungen

- Hauptschule – Realschule - Gymnasium
- Studium der Rechtswissenschaften, Pädagogik Sozialwissenschaften und Theologie
- Leistungssport: Karate und Schwimmen
- Seefahrt bei der Bundesmarine
- Entwicklungshilfe auf den Philippinen
- Rechtsanwalt mit Schwerpunkt Arbeitsrecht
- Jurist: Außenhandelskammer Hongkong
- Personalmanagement: Hoechst AG, Daimler Benz
- Internationaler Personalleiter: Erdöl-Industrie
- Zertifizierter Shaolin-Personal-Trainer

Diese besonderen Lebens- und Berufserfahrungen fließen auf unterschiedliche Weise in die Vorträge mit ein und machen sie zu einem besonderen Erlebnis

Soziales Engagement

- **Gründer und Gastgeber: „Die Schule des Lebens“** – soziale Impulsveranstaltung an der Technischen Hochschule Mittelhessen zugunsten der Hospiz
- **Präsident: Lions Club International** Förderverein des LC Gießen-Burg-Gleiberg
- **Vorstand: Wirtschaftsclub Rhein Main**
- **American Chamber of Commerce** – persönliches Mitglied
- **Mitglied im Kuratorium** - Förderkreis Hospiz Mittelhessen – Studium Plus
- **Pro-Bono-Vorträge und Beratungen**