

„Dieses Buch begleitet einen 365 Tage im Jahr.“

Heinz Weisser,
Burnout-Hilfe-Zollernalb

„Die Texte und das Layout machen 100 Prozent Lust mitzumachen!“

Julia Flittner,
Diplompsychologin



„Ein ideales Geschenk für Coachees, um den Coaching-Prozess zu unterstützen.“

Edgar Rodehack,
Organisationsentwickler und Coach



„Ein richtiges Schatzkästchen für die seelische Balance.“

Helen Heinemann,
Institut für
Burnout-Prävention

„Das ideale Geschenk für Kunden und Mitarbeiter*innen!“

Dorothee Giffey,
BGM konkret

Carola Kleinschmidt ist Diplombiologin, Autorin und Trainerin für Stressprävention und hat den Jahresbegleiter konzipiert. Ihr Buch „Bevor der Job krank macht“ ist ein Bestseller der Burnout-Prävention. „Gesünder arbeiten. Besser leben.“ ist die Ernte aus 15 Jahren Erfahrung mit Stressprävention.

www.carolakleinschmidt.de



DEN BLICK INS BUCH UND WEITERE INFOS ZUM JAHRESBEGLEITER FINDEST DU UNTER WWW.DEIN-GUTES-JAHR.DE



CAROLA KLEINSCHMIDT
**GESÜNDER ARBEITEN.
BESSER LEBEN.**

Dein Jahresbegleiter 2021
für mehr Lebensfreude und Gelassenheit.

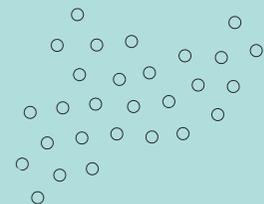
www.dein-gutes-jahr.de

**DEIN PERSÖNLICHER RATGEBER
ZUM MITMACHEN**

„Gesünder arbeiten. Besser leben.“ ist dein persönlicher Mitmachkalender für das ganze Jahr. Mit 52 einfachen Übungen für jede Woche lernst du dabei Schritt für Schritt mehr über Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Resilienz.

Durch die praktischen Übungen wirkt „Gesünder arbeiten. Besser leben.“ viel nachhaltiger als ein herkömmlicher Ratgeber. Du profitierst von Anfang an – im Job ebenso wie in deiner privaten Lebenszeit.

Dieser Jahresbegleiter ist wie ein persönlicher Coach. Er begleitet und inspiriert dich Tag für Tag mit dem Ziel, dass gute Balance für dich zu einer festen Routine wird.





STRESS REDUZIEREN, ENERGIE GEWINNEN

Fast jeder Zweite klagt über zu viel Stress im Leben. Der häufigste Neujahrswunsch lautet: weniger Stress. Zu viel Hektik führt dazu, dass wir nichts mehr genießen, oft das Gefühl haben, nicht genug zu schaffen. Alles ist uns zu viel. Wir sind aus der Balance.

Dieser Jahresbegleiter hilft dir, deine Stresskompetenz auszubauen. Du gewinnst Tag für Tag mehr Fokus und Energie, stärkst deine Lebensfreude und Gelassenheit. Ganz leicht, mit Spaß an den Aufgaben und zugleich effektiv.

AUF BASIS MODERNER STRESSFORSCHUNG

Die Übungen in diesem Buch sind eine Übersetzung moderner Stressforschung. Wissenschaftlich nachweisbar helfen Gestressten zwei Ansätze: Achtsamkeit sowie die kognitive Verhaltenstherapie. Beide wirken jedoch erst, wenn man sie im Alltag auch wirklich umsetzt. Dieser Begleiter hilft dir mit den vielen praktischen Übungen genau dabei.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Am besten funktioniert „Gesünder arbeiten. Besser leben.“, wenn du eine gute Routine entwickelst. Du kannst dabei selbst entscheiden, ob du die Übungen täglich machen möchtest oder dir am Wochenende 15 Minuten Zeit nimmst.

IMMER UND ÜBERALL ZUR HAND

Der Jahresbegleiter ist klein genug, um ihn überallhin mitzunehmen. Die Übungen brauchen nicht viel Zeit. Ein paar Minuten reichen. Und weil er schön gestaltet ist und viel Abwechslung bietet, wirst du ihn immer wieder gerne zur Hand nehmen.



12 THEMEN FÜR DAS GANZE JAHR

Jeder Monat in „Gesünder arbeiten. Besser leben.“ widmet sich einem Thema. So setzt du dich vier Wochen lang jeweils intensiv damit auseinander. Das ist tiefgehend und nachhaltig – obwohl du jeden Tag nur wenig Zeit investierst.

- » JANUAR: BLICK FÜR DAS GUTE
- » FEBRUAR: EINE FESTE BASIS
- » MÄRZ: MEINE STÄRKEN LEBEN
- » APRIL: FÜR MICH EINSTEHEN
- » MAI: ENERGIE TANKEN
- » JUNI: MEINE ZEIT IST MEIN LEBEN
- » JULI: GEFÜHLSLEBEN AUSLÜFTEN
- » AUGUST: WACH UND ACHTSAM SEIN
- » SEPTEMBER: MEINE ERNTE
- » OKTOBER: WAS MICH MOTIVIERT
- » NOVEMBER: SEHEN, WAS IST
- » DEZEMBER: ICH UND DIE ANDEREN

FANG AN, WANN DU WILLST

Es ist nicht erforderlich, genau am 1. Januar 2021 zu beginnen. Jedes Thema ist in sich abgeschlossen. Du kannst auch den zeitlosen Jahresbegleiter bestellen. Er beinhaltet dieselben Monatsthemen wie der Kalender für 2021, ist jedoch zeitlos einsetzbar. Das Datum trägst du selbst ein.

Inhalt Jahresbegleiter 2021:

Kalendarium, 52 Wochenaufgaben, 228 Seiten.

Inhalt Jahresbegleiter zeitlos (undatiert):

52 Wochenaufgaben, 224 Seiten.

Softcover, Maße: 10,5 x 14,8 cm.

JAHRESBEGLEITER 2021



JAHRESBEGLEITER ZEITLOS (UNDATIERT)



**BESTELLE
DEINEN JAHRESBEGLEITER
UNTER
WWW.DEIN-GUTES-JAHR.DE
AB 15,- Euro
zzgl. Versand**

