



Michaela Kundermann

## Emotionale Stresskompetenz

Die Kunst der Selbstberuhigung

Stress nimmt uns Lebensfreude! Bevor wir jedoch etwas gegen ihn unternehmen können, müssen wir verstehen, wie er entsteht. Die häufigsten Stressauslöser sind emotionaler Natur und verbergen sich tief in unserem Innersten.

Dieses Buch packt das Übel an der Wurzel und bietet neue einfache Lösungen, die leicht in den Alltag übertragbar sind. Die Leser analysieren ihre bisherigen Reaktionen und erhalten praktische Werkzeuge, um Stressursachen zu identifizieren und zu vermeiden. Mit wirksamen Strategien ist es möglich, Stressgefühle in gesunde Energie zu verwandeln und dadurch Leistungsfähigkeit, Konzentration, Kreativität und Lebensfreude zu stärken.

Sag Adieu zum Stress – mit einem neuen Konzept der Selbstberuhigung!

**Michaela Kundermann** ist Psychologin, freiberufliche Trainerin und Expertin für die Psychologie der Emotionen und emotionalen Kompetenzen. Seit 25 Jahren begleitet sie Unternehmen darin, diese Kompetenzen bei ihren Teams zu fördern. Der Autorin ist es ein Anliegen, den Menschen Zugang zu ihren individuellen Stressursachen zu vermitteln. Mit ihrer besonderen Methode dazu gelingt die Kunst der Selbstberuhigung in allen Lebenslagen.



[Website zum Buch](#)

**Emotionale Stresskompetenz**  
**Die Kunst der Selbstberuhigung**  
Michaela Kundermann  
Hardcover, ca. 220 S.  
22,00 Euro  
ISBN 978-3-99060-084-9  
ISBN E-Book 978-3-99060-085-6  
Erscheint im Herbst 2018

**Goldegg Verlag GmbH**  
Mommsengasse 4/2 | A-1040 Wien  
Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin  
Tel. +43 (0) 1 5054376-0 | Fax -20  
[office@goldegg-verlag.com](mailto:office@goldegg-verlag.com)  
[www.goldegg-verlag.com](http://www.goldegg-verlag.com)