

Ressort: Vermischtes

## Kleiner Stress-Ratgeber

### Buch-Rezension

Hannover, 14.08.2016, 13:59 Uhr

**GDN** - "Lass dich nicht stressen", mit diesen Worten werden wir häufig von unseren Vorgesetzten in den Tag geschickt, Gespräche mit Freunden und Bekannten enden so. Wer kennt diese gut gemeinte Aufforderung nicht. Leicht gesagt und schwer umgesetzt.

Stressige Situationen warten sowohl im Berufs- als auch Privatleben. Es gibt Hilfsmittel, um den Stress zu reduzieren oder erst gar keinen aufkommen zu lassen. Der eine nutzt Entspannungstechniken, der andere körperliche Bewegung, um Stress zu reduzieren. Vielleicht hilft aber auch das Büchlein Lass dich nicht stressen, das im Korsch-Verlag erschienen ist und 7,95 Euro kostet. Der Autor Alexander Holzach gibt keine großen Ratschläge zur Stressvermeidung oder Reduzierung des Phänomens.

Holzach möchte vielmehr mit kurzen Texten und gelungenen Illustrationen den Druck von seinen Lesern nehmen, sie an angenehme Dinge in ihrem Leben erinnern. Er fordert dazu auf, einfach einmal an einen Film zu denken, der den Leser sehr bewegt hat oder an einen Spaziergang in einer bunten Blumenwiese. Auch ein erholsames Wellnessbad hat sicherlich viele positive Erinnerungen hinterlassen.

Das 2015 erschienene Werk mit der ISBN-Nr.: 978-37827-9225-7 möchte auf 48 Seiten für positive Stimmung sorgen. Das ist dem Autor mit seinem Werk hundertprozentig gelungen. Es eignet sich hervorragend als Geschenk für zahlreiche Anlässe.

### Bericht online:

<https://www.germandailynews.com/bericht-76630/kleiner-stress-ratgeber.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt, Freier Journalist

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt, Freier Journalist

### Editorial program service of General News Agency:

United Press Association, Inc.  
3651 Lindell Road, Suite D168  
Las Vegas, NV 89103, USA  
(702) 943.0321 Local  
(702) 943.0233 Facsimile  
[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)  
[info@gna24.com](mailto:info@gna24.com)  
[www.gna24.com](http://www.gna24.com)