

Frustschutzmittel

Wie sie es schaffen, alles halb so schlimm oder doppelt so gut zu finden.

Bearbeitet von
Dr. med. Roman F. Szeliga

1. Auflage 2017. Buch. 160 S. Hardcover
ISBN 978 3 907100 67 7
Format (B x L): 12 x 20 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhalt

Vorwörtlich genommen	7
1 Vom Kommunikationslabor in die Lebenspraxis	11
Die Geheimnisse des Freuens.....	11
Mehr Leichtigkeit für alle!	19
Humor ja, aber wie?	24
Vom Miesepeter zur Zufriederike? Wie man gute Laune produziert!	29
2 Menschliches	37
Das Kind neben und in mir.	37
Das Kind ein Studienobjekt der Kreativität.	40
Männer & Frauen.	44
Alter hat Klasse!	59
Zweite Meinungen oder Meinungs Austausch mit Wegbegleitern	68

3 Berufliches – allen Ernstes?!	87
Kommunikation mit der FHL-Formel	87
Präsentation, Meeting, Vortrag	97
Lob und Dankbarkeit	102
Freudvolle Inspirationen aus der Chefetage	109
4 Praktische Tipps vom Privatarzt	125
Persönliches, Privates und Praktisches.	125
CliniClowns – wenn es sie nicht gäbe, müsste man sie erfinden	128
Danksagung	149
Nachwort	151
Literaturliste	152