

# Rein ins Leben, raus aus dem Stress

Bearbeitet von  
Von Christian Bremer

1. Auflage 2018. Buch. X, 188 S. Kartoniert  
ISBN 978 3 8006 5633 2  
Format (B x L): 14,1 x 22,4 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Sozialpsychologie > Wirtschafts-, Arbeits- und Organisationspsychologie](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://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.

Bremer  
Rein ins Leben, raus aus dem Stress

  
**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

  
**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

# Rein ins Leben, raus aus dem Stress

von

Christian Bremer

  
**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Verlag Franz Vahlen München

**Christian Bremer** sorgt seit mehr als 25 Jahren mit seinen Erlebnisvorträgen und öffentlichen Seminaren für mehr souveräne Gelassenheit. Zum Thema „mentale Stärke“ gehört er zu den Experten im deutschsprachigen Raum. Seine Angebote tragen nachweislich zur Reduzierung von Stress, Ärger und Burn-out bei. Er weiß, dass Erfolg souveräne Gelassenheit braucht.

Er unterstützt seine Leser, Zuhörer und Seminarteilnehmer mit einem professionellen Mix aus Erfahrung, Praxiswissen und Humor. Der Sinn seiner Arbeit: praxistaugliche Tipps für mehr souveräne Gelassenheit im Berufs- und Privatleben sowie zur langfristigen Leistungsfähigkeit. Beim Verlag C.H.Beck erschienen seine bisherigen Titel „Mit Gelassenheit zum Erfolg“, „Prinzip Achtsamkeit“ und „Gelassenheit gewinnt“. Dieses Buch sowie alle weiteren Bücher können als hochwertige Hörbücher beim Autor ([cb@christian-bremer.de](mailto:cb@christian-bremer.de)) bezogen werden.

Leser/innen dieses Buches erhalten für die öffentlichen Seminare von Christian Bremer 25% Preisnachlass. Geben Sie bei der Anmeldung einfach den Rabattcode „Buch“ an. Die Themen, Termine und Orte finden sich unter [www.christian.bremer.de](http://www.christian.bremer.de)

DIE TACTBOOKHANDLUNG

ISBN 978 3 8006 5633 2

© 2018 Verlag Franz Vahlen GmbH, Wilhelmstraße 9

80801 München

Satz: Fotosatz Buck

Zweirkirchener Str. 7, 84036 Kumhausen

Druck und Bindung: Nomos Verlagsgesellschaft mbH Co. KG

In den Lissen 12, 76547 Sinzheim

Umschlaggestaltung: Ralph Zimmermann – Bureau Parapluie

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier

(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)

*Für Christa, Lothar und Ute*

  
**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

  
**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

*Ich habe aufgehört, mich über Widrigkeiten  
aufzuregen, die ich nicht ändern kann und nicht  
verantwortete.  
Seitdem bin ich ein glücklicher Mensch.*

  
**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG



  
**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

# Inhaltsverzeichnis

---

---

---

---

<b>Einleitung</b> .....	1
<b>Damit wir uns hier richtig verstehen</b> .....	7
<b>Verantwortung übernehmen oder: Lassen Sie uns kleine Helden sein</b> .....	15
<b>1. Intention mit Mut und Wille</b> .....	27
Weg mit Zielen, her mit der Intention .....	29
Wie sieht es bei Ihnen aus? .....	35
Mit Mut und Schwung zur Intention .....	41
<b>2. Energie ist der Schlüssel</b> .....	49
Auf sie mit Gebrüll .....	55
Und täglich grüßt das Murmeltier – Routinen für mehr Energie und neuen Schwung .....	61
Bringen wir Ihre Angst um die Ecke .....	69
<b>3. Gelassenheit macht nicht nur schön, sondern auch gesund und erfolgreich</b> .....	75
Die besten Strategien für mehr Gelassenheit und weniger Stress .....	87
Wie wir unsere Gelassenheit sabotieren .....	95
<b>4. Maximale Zuversicht</b> .....	99
„The russian way“ .....	101
Setzen Sie ein Pluszeichen vor alles, was passiert. ....	107
Betreten Sie die „Zone Zuversicht“ .....	111

<b>5. Dankbarkeit</b> .....	115
Glück gehabt – Sie leben! .....	117
Trainiere deinen Dankbarkeitsmuskel .....	121
Das Wichtigste wird oft übersehen .....	125
<b>6. Fokus</b> .....	131
Wer seinen Fokus lenkt, lenkt sein Glück .....	133
Wo ist Ihr Fokus im Stress? .....	137
Wie Sie Ihren Fokus lenken .....	141
<b>7. Ego</b> .....	149
Du gehörst ans Steuer .....	151
Glaube nicht alles, was du denkst .....	157
So dominieren Sie Ihr Ego .....	169
<b>Sei Umsetzer und erledige gerne das Unangenehme</b> ..	173
<b>Zum Schluss</b> .....	179
<b>Literaturtipps</b> .....	183