

"Ich bin gestresst." Diesen Satz hören viele Menschen, er ist allgegenwärtig. Laut repräsentativer Studien geht man davon aus, dass die Hälfte aller Krankheiten in den Industriestaaten stressbedingt ist.

Gesundheitswissenschaftler sind sich einig, dass dieser Stress steigen wird und gerade die Berufsgruppe der Lehrer die am stärksten betroffene ist.

Dieses Buch geht detailliert auf die Grundlagen von Stress und Ärger ein. Es werden Informationen über die Wirkung von Stress, über verschiedene Stressmodelle sowie über Stressoren und deren Auswirkungen gegeben. Hauptsächlich richtet die Studie ihr Augenmerk aber auf verschiedene Anti-Stress-Strategien und deren Anwendung in der Erwachsenenbildung. Welche Anti-Stress-Strategien werden in der Erwachsenenbildung eingesetzt und welche Methode ist die erfolgreichste? Eine Befragung bildet die Grundlage für Handlungsempfehlungen im Hinblick auf die Anwendbarkeit von Anti-Stress-Strategien in der EWB gegeben.

Manja Wendt

Manja Wendt

Anwendung von Anti-Stress-Strategien in der Erwachsenenbildung

Anwendung von Anti-Stress-Strategien

ISBN 978-3-8366-7977-0



9 783836 679770

Diplomica Verlag
Hermannstal 119k
22119 Hamburg

info@diplomica.de



Diplomica Verlag



Diplomica Verlag