



Bertelsmann Stiftung (Hrsg.)

# Kein Stress mit dem Stress – für Führungskräfte

## Eine Handlungshilfe für Führungskräfte

1. Auflage (Broschüren)

kostenlos

↓ Download

Die Frage, was uns stresst, ist komplex. Denn das Empfinden von Stress ist individuell sehr verschieden. Ein und dieselbe Aufgabe kann für den einen Menschen Stress bedeuten, während ein anderer sie als interessante Herausforderung empfindet. Wie wir eine Aufgabe oder Situation bewerten, hängt vor allem davon ab, ob wir das Gefühl haben, sie meistern zu können. So ist eine Präsentation für einen passionierten Redner vielleicht ein spannender Auftritt, während ein anderer, der wenig Übung oder Schwierigkeiten mit dem Reden vor Gruppen hat, schon beim Gedanken daran schlaflose Nächte hat.

### Projekt

- [Arbeits- und Lebensperspektiven in Deutschland](#)

---

ANSPRECHPARTNER



Detlef Hollmann