



Bertelsmann Stiftung (Hrsg.)  
Carola Kleinschmidt

# 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