



STRESSMANAGEMENT - SECHS TIPPS GEGEN STRESS

ZUSAMMENHÄNGE UND PRAGMATISCHE UMSETZUNG

DR.PHIL. HEINZ BOLLIGER-SALZMANN – HBS-CONSULTING GMBH

GLIEDERUNG

- 1. TEIL: EINE «THEORETISCHE ANNÄHERUNG» AN DIE GESUNDHEIT
- 2. TEIL: SECHS KONKRETE METHODEN ZU EINER GELASSENEREN (UND DESHALB GESÜNDEREN) GRUNDHALTUNG (STRESSMANAGEMENT)

1. TEIL: EINE «THEORETISCHE ANNÄHERUNG» AN DIE GESUNDHEIT

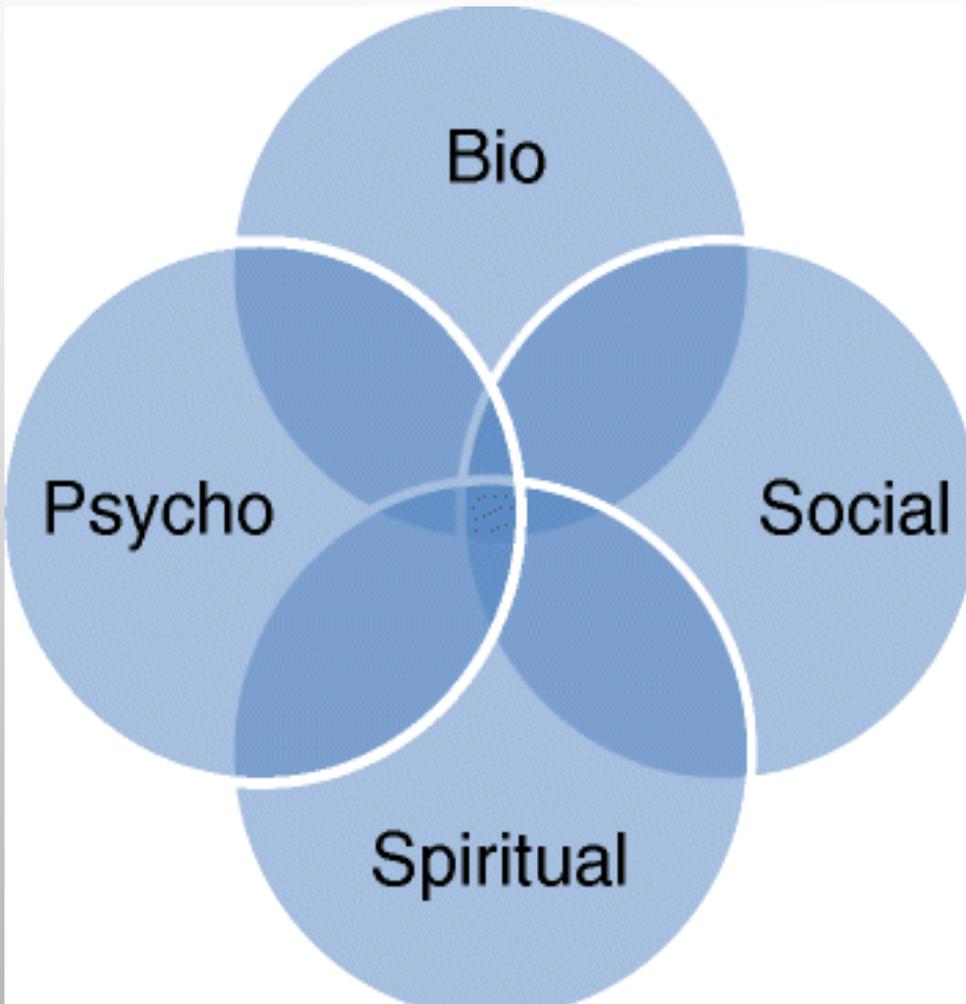
EMIL VON PETER HÜRZELER



EINE UMFASSENDE GESUNDHEITSDEFINITION

„GESUNDHEIT IST DAS STADIUM DES GLEICHGEWICHTS VON RISIKOFAKTOREN UND SCHUTZFAKTOREN, DAS EINTRITT, WENN EINEM MENSCHEN EINE BEWÄLTIGUNG SOWOHL DER INNEREN (KÖRPERLICHEN UND PSYCHISCHEN) ALS AUCH DEN ÄUSSEREN (SOZIALEN UND MATERIELLEN) ANFORDERUNGEN GELINGT. GESUNDHEIT IST GEGEBEN, WENN EINE PERSON SICH PSYCHISCH UND SOZIAL IM EINKLANG MIT DEN MÖGLICHKEITEN UND ZIELVORSTELLUNGEN UND DEN JEWELIS GEGEBENEN ÄUSSERN LEBENSBEDINGUNGEN FINDET. SIE IST EIN STADIUM, DAS EINEM MENSCHEN WOHLBEFINDEN UND LEBENSFREUDE VERMITTELT.“

MODELL DER VIERDIMENSIONALEN GESUNDHEIT



DIE EFFINGER-GRUNDSÄTZE

- GANZHEIT
- VIELFALT
- EINHEIT
- DANKBARKEIT
- GROSSZÜGIGKEIT VERTRAUEN
- TRANSPARENZ
- EXZELLENZ
- DIENEN
- GERECHTIGKEIT

ANZEICHEN EINES BIO-PSYCHO-SOZIO-SPIRITO VERSTÄNDISSES VON GESUNDHEIT IM EFFINGER

THEMEN DIE IN DEN LETZTEN PAAR WOCHEN AUF SLACK
RUMGEGEISTERT SIND (OHNE ANSPRUCH AUF VOLLSTÄNDIGKEIT):

- MACHT UNS MEDITATION ZU EGOISTEN?
- VERGESSEN SIE NEWS! FÜR EINE GESUNDE NACHRICHTEN-DIÄT
- EINSCHALTEN EINES PILGER-JAHRES
- MASSAGEN ÜBER MITTAG
- ANYYYOGI – YOGA FOR ANYONE
- 8-SAMKEIT IM EFFINGER

ALLES HÄNGT MIT ALLEM ZUSAMMEN

«STELLEN SIE SICH GEDANKLICH EINE FÜR SIE REAL EXISTIERENDE, STRESSIGE SITUATION VOR (Z.B. EINE BEVORSTEHENDE PRÜFUNG, EIN SCHWIERIGES GESPRÄCH, FINANZIELLE SORGEN ETC.). OBWOHL SIE JETZT „NUR“ EINEN GEDANKEN HATTEN, ERLEBEN SIE DABEI AUF DER KÖRPERLICHEN EBENE VIELLEICHT EIN FLAUES GEFÜHL IN DER MAGENGEGEND, WEICHE KNIE, EINEN KLOSS IM HALS ODER SCHWEISSIGE HÄNDE. MÖGLICHERWEISE WERDEN SIE AUCH EIN GEFÜHL DER (DIFFUSEN ODER KONKRETEN) ANGST WAHRNEHMEN. UND DABEI HATTEN SIE EIGENTLICH JA NUR EINEN GEDANKEN...»

(BOLLIGER-SALZMANN, 2014, S. 28)

DIE WISSENSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHÄNGE

- BODY-MIND-MEDIZIN (DR. CANDACE B. PERT, 2001, MOLEKÜLE DER GEFÜHLE: KÖRPER, GEIST UND EMOTIONEN. REINBEK: RORORO.
- PSYCHONEUROIMMUNOLOGIE

EIN PAAR GEDANKEN ZUM STRESS





DIE INFLATION EINES BEGRIFFS

610'000'000

EINTRÄGE IN GOOGLE (FEBRUAR 2016)

IM MAI 2007 WAREN ES NOCH 214'000'000

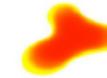


DEFINITION

Stress ist ein von Menschen wahrgenommenes Ungleichgewicht zwischen Belastungen oder Anforderungen an eine Person und deren Möglichkeiten (Ressourcen), darauf zu reagieren. Dieses Ungleichgewicht wird als unangenehm empfunden und kann das Wohlbefinden einschränken. Chronisch arbeitsbedingter Stress kann zu Krankheiten führen (Zapf & Semmer 2004).



Martin Suter: Business Class



„Als Glaser dreissig war, galt es in Kreisen des **mittleren Jungmanagements** als unmännlich, mehr als fünf Stunden zu schlafen. In der Euphorie eines anständigen Schlafmankos wirkte alles, was man tat, viel effizienter. Stress war ein **Stimulans**. Man prahlte, wieviel man davon vertrug, und versuchte, sich gegenseitig unter den Tisch zu stressen.

Später, auf der **oberen Führungsebene**, war Stress zwar nicht mehr Modedroge Nummer eins, aber immer noch **gesellschaftsfähig**. Wer nicht unter Stress stand, wirkte halt doch irgendwie ersetzlich...

Aber heute, wo es Glaser in die **Führungsspitze** geschafft hat, gilt Stress als **uncool**. Manager, die unter Stress leiden, sind ihrer Aufgabe nicht gewachsen. Glaser wird also zum **heimlichen Stresser**.“



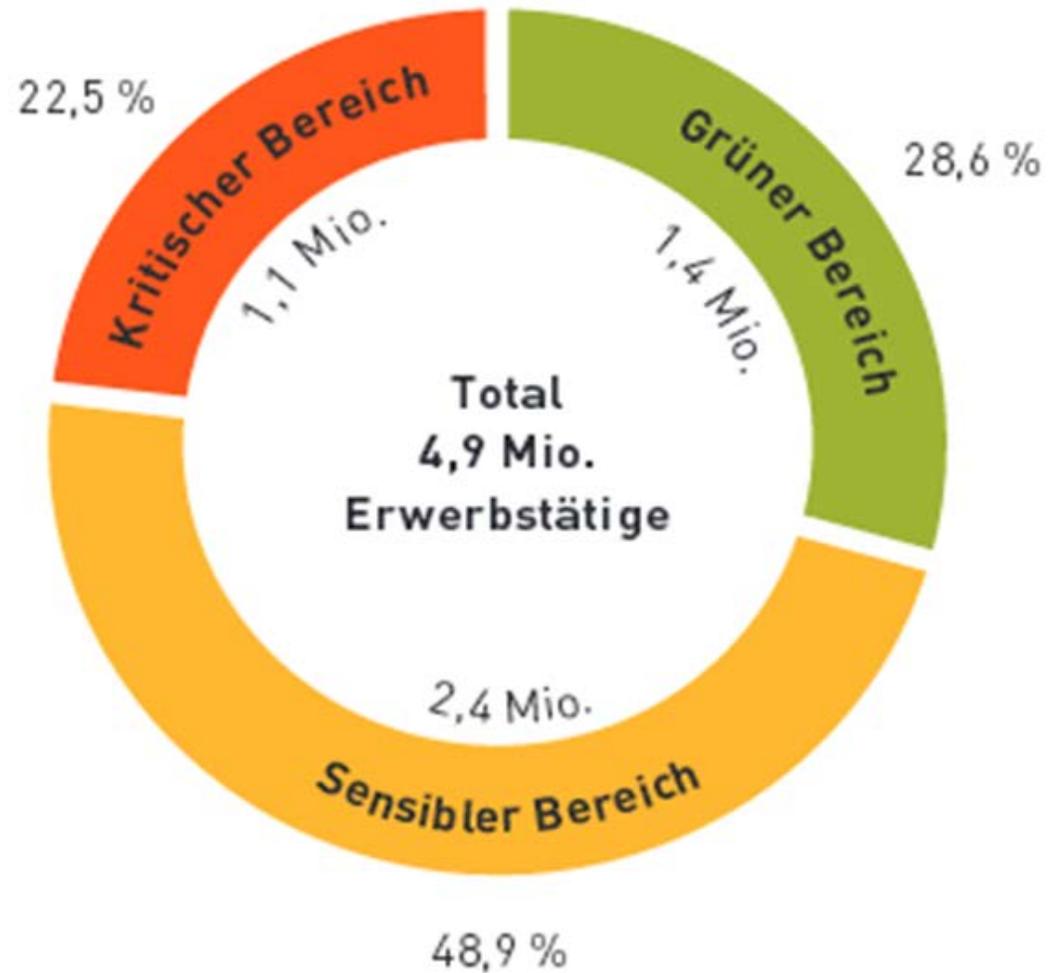
Martin Suter: Business Class. Zürich: Diogenes, 2000.



Die aktuellsten Zahlen zum Stress bei Erwerbstätigen in der Schweiz (Seco, 2000 & 2011)

- 34% haben häufig oder sehr häufig Stress im Job (im Jahr 2000 waren es noch 27%). Tendenz seit Jahren steigend.
- Stress kostet die Volkswirtschaft Fr. 4,2 Mia. (1,2% des BIP)
- 1/8 der „Gestressten“ kann den Stress nicht/ schlecht bewältigen
- Abnahme derjenigen, die den Stress „völlig“ beherrschen von 31% im Jahr 2000 auf 20% im Jahr 2010

Job-Stress-Index bei Erwerbstätigen (Hochrechnung)



AUS DEM JOB-STRESS-INDEX 2015 VON GESUNDHEITSFÖRDERUNG
SCHWEIZ (FAKTENBLATT 10, S. 2)



DIE GROSSE FRAGE???

**AUF WELCHE SITUATIONEN BEREITET UNS DIE NATUR
MIT DER STRESSREAKTION VOR?**





QUELLE:WWW2 VOBS.AT



QUELLE: AKG/J. BRANDSTÄTTER

UMWELTBEDINGTE PRÄGUNGEN DES HOMO SAPIENS

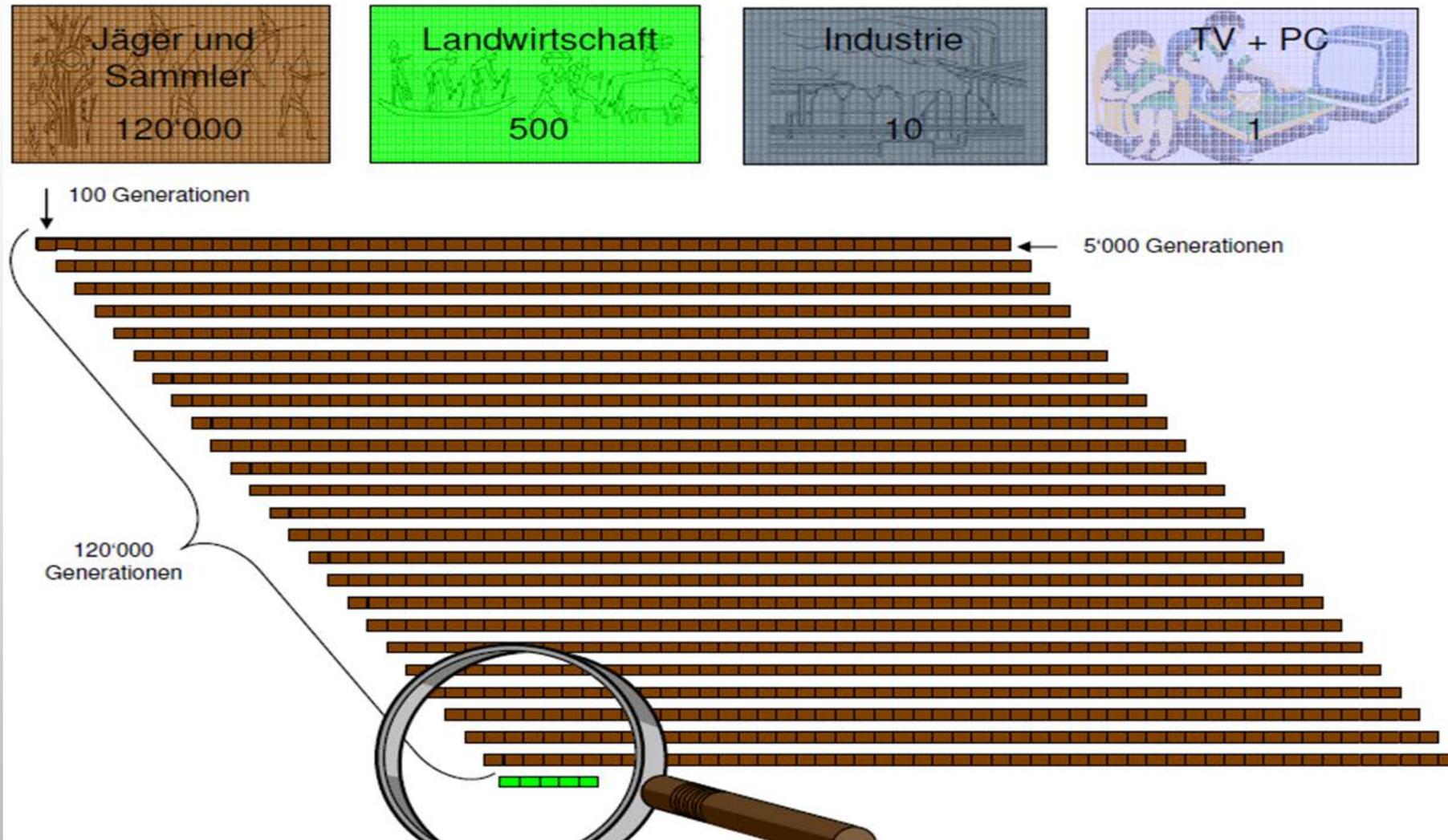




ILLUSTRATION: ISABELL BISCHOFF UND KARIN STURM
FOTO: GETTY



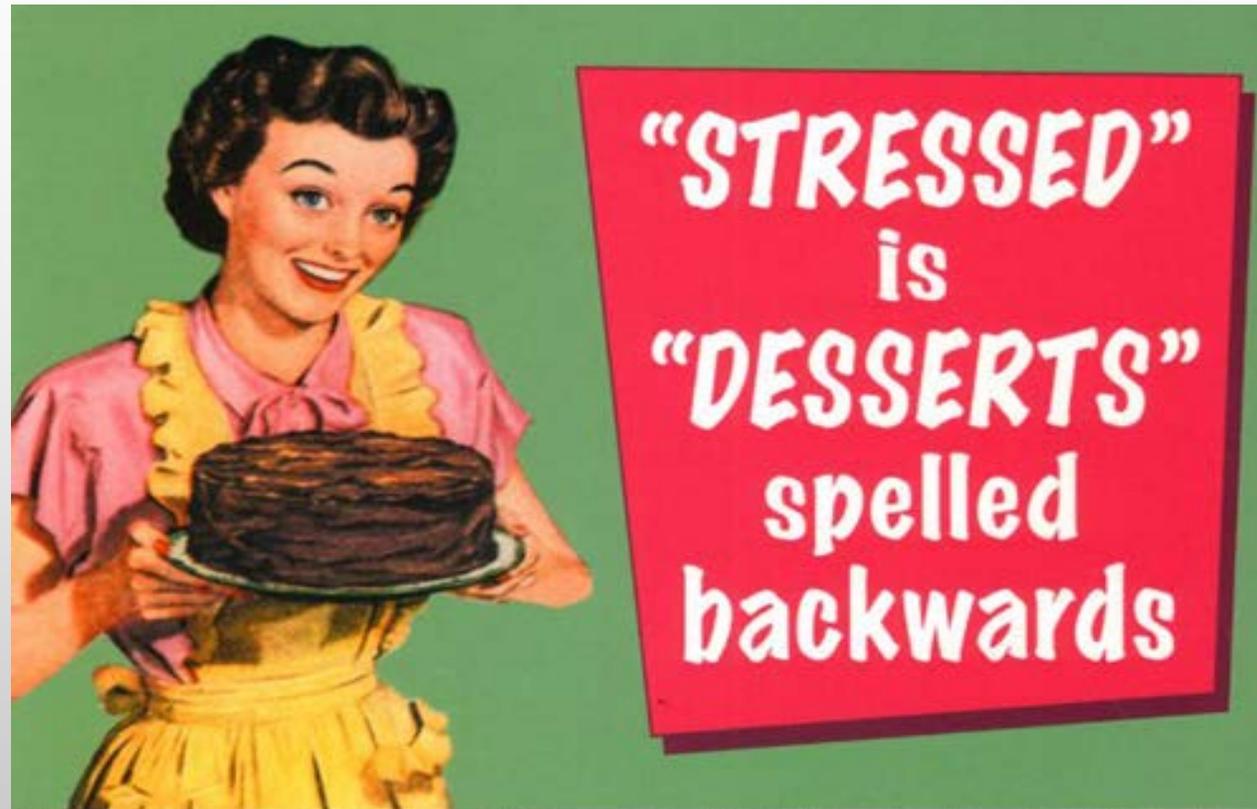
2. TEIL: SECHS KONKRETE METHODEN ZU EINER GELASSENEREN (UND DESHALB GESÜNDEREN) GRUNDHALTUNG (STRESSMANAGEMENT)



I DON'T PROMISE YOU A ROSEGARDEN



**GLEICH ZU BEGINN:
ES BESTEHT HOFFNUNG!**



SECHS KONKRETE METHODEN, TIPPS UND KNIFFS

- **METHODE I**

EMOTIONALE KLARHEIT

- **METHODE II**

ANGEWANDTE GELOTOLOGIE (DAS FALLBEISPIEL VON N. COUSINS)

- **METHODE III**

DIE ROSAROTE BRILLE

- **METHODE IV**

DIE VIERERBANDE DER ENTSPANNUNG

- **METHODE V**

ASSERTIV SEIN

- **METHODE VI**

«DIE WÜRMLI-KUR» (ARBEITEN MIT DEM ZRM)

METHODE I: EMOTIONALE KLARHEIT

**WONACH WIR STREBEN SOLLTEN IST
ANGEWANDTE BIO-PSYCHO-SOZIO-SPIRITUELLE GESUNDHEIT:**

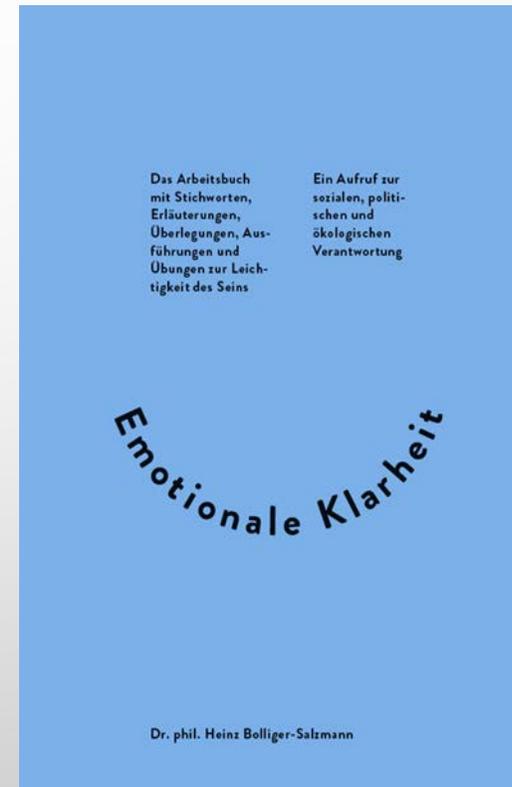
EMOTIONALE KLARHEIT

MENTALE FLEXIBILITÄT UND AFFEKTIVE STABILITÄT

(BOLLIGER-SALZMANN, 2014, S. 27)

WIE KANN MAN DIESE VERWIRKLICHEN?

VERSUCHEN SIE ES
EINMAL DAMIT:



DIE DREI FRAGEN ZUR EMOTIONALEN KLARHEIT («SEELISCHES SHAPING»):

- **„WAS TUT MIR GUT?“**

ES IST NICHT VON VORDERGRÜNDIGEM UND MOMENTANEM NERVENKITZEL ODER KONSUM DIE REDE, SONDERN VOM „GUT TUN“ AUF EINER ÜBERGEORDNETEN EBENE.

- **„WAS BIN ICH BEREIT ZU TUN?“**

UM DEN ANGESTREBTEN ZUSTAND ZU ERREICHEN, MUSS ICH MOTIVIERT SEIN, ETWAS ZU INVESTIEREN

- **„WIE WÜRD MEIN ZUKÜNFTIGES ICH IN DIESER SITUATION HANDELN?“**

WIR HABEN WOHL ALLE IDEALVORSTELLUNGEN VON UNS, WIE WIR GERNE WÄREN. *HIER UND JETZT* IST DIE NÄCHSTE GELEGENHEIT, DAMIT ANZUFANGEN. SONST LAUFEN WIR GEFAHR MIT ÖDÖN VON HORVATH (1901 - 1938) SAGEN ZU MÜSSEN: „EIGENTLICH BIN ICH GANZ ANDERS – ABER ICH KOMME SO SELTEN DAZU.“

METHODE II: NORMAN COUSINS – ANWENDER DER GELOTOLOGIE

NORMAN COUSINS (1915-1990)

REDAKTEUR, WISSENSCHAFTSJOURNALIST, AUTOR,
FRIEDENSAKTIVIST

- ANFANGS DER SIEBZIGERJAHRE ERKRANKTE ER AN EINER SPONDYLARTHROSIS (MORBUS BECHTEREW)
- DIESE ERKRANKUNG BEWIRKT SEHR STARKEN SCHMERZEN
- SEINE ÄRZTLICH PROGNOSTIZIERTE ÜBERLEBENSCHANCE WAR 1:500
- ER KANNT BERICHTE AUS WISSENSCHAFTLICHEN ZEITSCHRIFTEN, IN DENEN DER UNHEILVOLLER EINFLUSS VON NEGATIVEN GEMÜTSZUSTÄNDEN AUF DAS INNERSEKRETORISCHE SYSTEM DES MENSCHEN BESCHRIEBEN WURDE
- UMKEHRSCHLUSS: ER BEMÜHT SICH SYSTEMATISCH, SICH ZUM LACHEN ZU BRINGEN



- NACH CA. 10 MINUTEN INTENSIVEM LACHEN, LIESSEN DIE SCHMERZEN NACH.
- COUSINS WOLLTE ABER NICHT NUR POSITIV DENKEN, SONDERN EINE HEITERKEIT UNMITTELBAR ERLEBEN, DIE »AUS DEIN BAUCH KOMMT« UND DIE DEN GESAMTEN KÖRPER ERFASST.
- VON BESONDERER BEDEUTUNG WAR ABER, DASS SEINE ALLMÄHLICHE GENESUNG AUCH DURCH LABORBEFUNDE BESTÄTIGT WERDEN KONNTE.
- ER STARB AN HERZVERSAGEN AM 30. NOVEMBER 1990 IN LOS ANGELES UND LEBTE SOMIT 26 JAHRE LÄNGER, ALS ES DIE ÄRZTE PROGNOTIZIERT HATTEN.
- POLITISCH WAR COUSINS EIN UNERMÜDLICHER FÜRSPRECHER DER LIBERALEN GRUNDHALTUNG. SO ENGAGIERTE ER SICH FÜR DIE ATOMABRÜSTUNG UND DEN WELTFRIEDEN.



WWW.PINTEREST.COM

METHODE III: DIE ROSAROTE BRILLE



ANLEITUNG ZUR ROSAROTEN BRILLE

„WENN SIE SICH GEDANKLICH EINE ROSAROTE BRILLE AUFSETZEN UND DIE WELT DURCH DIESE BETRACHTEN, DANN WERDEN SIE FESTSTELLEN, WIE VIEL KRAFT DIESES KLEINE GEDANKENSPIEL HAT. HIER GEHT ES UM (...) DIE BEWERTUNG VON GESCHEHNISSEN, SODASS SIE UNS ENTWEDER ENERGIE LIEFERN ODER UNS DIE ENERGIE RAUBEN KÖNNEN – ES SIND DIESELBEN EREIGNISSE, NUR ANDERS DURCH UNS BEWERTET. ES IST EINE BEWÄHRTE METHODE, UM DURCH DEN ALLTAG ZU GEHEN. ICH SPRECHE IN DIESEM ZUSAMMENHANG NICHT VON TRAGISCHEN EREIGNISSEN, DIE UNSER LEBEN AUCH BEREIT HÄLT, DIE ABER ZUM GLÜCK NICHT ALLTÄGLICH SIND. BEIM GEDANKENEXPERIMENT DER ROSAROTEN BRILLE GEHT ES AUSSCHLIESSLICH UM SIMPLE ALLTAGSSITUATIONEN UND NICHT UM EINSCHNEIDENDE LEBENSEREIGNISSE. DAS WÄRE SONST PURER ZYNISMUS.

./.

SETZEN SIE SICH ALSO IN GEDANKEN EINE ROSAROTE BRILLE AUF UND BEWERTEN SIE NUN ALLES - UND ES IST TATSÄCHLICH **ALLES** GEMEINT -, WAS IHNEN WÄHREND EINES TAGES GESCHIEHT, AUSNAHMSLOS POSITIV (...). ALSO, NEHMEN SIE'S LOCKER UND LÄCHELN SIE! SIE TUN DAMIT SICH SELBST UND IHREN MITMENSCHEN UND WEIT DARÜBER HINAUS GUTES.

DENN DAS ALLERMEISTE, WAS UNS TAGTÄGLICH ZUSTÖSST, IST TATSÄCHLICH WEDER DER REDE WERT NOCH ANLASS GENUG, UM UNS AUFZUREGEN. KONSERVIEREN SIE IHRE LEBENSENERGIE LIEBER FÜR SINNVOLLES UND FÜR DINGE, DIE IHNEN FREUDE MACHEN UND WICHTIG SIND. VERSCHWENDEN SIE IHRE ENERGIE NICHT WEGEN EINES VERGESSENEN SCHLÜSSELS, EINES ZERSCHLAGENEN EIES AM BODEN, EINES AUTOBAHNSTAUS ODER EINES VERGESSENEN GEBURTSTAGS.“

(BOLLIGER-SALZMANN, 2014, S. 127)

METHODE IV: DIE VIERERBANDE DER ENTSPANNUNG

1. FUSSSOHLEN SPÜREN
2. SCHLIESSMUSKEL ÖFFNEN
3. BAUCHATMUNG
4. EIN NETTER, FREUNDLICHER, LUSTIGER GEDANKE

METHODE V: GUTE, TRANSPARENTE KOMMUNIKATION = ASSERTIV SEIN

- ‚ASSERTIV‘ STAMMT AUS DER SPRECHAKTTHEORIE
- BEDEUTUNG: ‚ETWAS IST REPRÄSENTATIV‘, ALLTAGSSPRACHLICH: ‚ETWAS WIRD BEHAUPTET‘.
- IN DER SPRACHWISSENSCHAFT (*LINGUISTIK*) WERDEN DAMIT SPRECHAKTE BEZEICHNET, DEREN ABSICHT ES IST, DER ZUHÖRENDEN PERSON MITZUTEILEN, DASS SICH ETWAS GENAUSO VERHÄLT, WIE ES DIE SPRECHENDE PERSON SAGT.
- SIE DRÜCKT ALSO AUF DIESE WEISE AUS, DASS ETWAS SO UND NICHT ANDERS IST. D.H., "ICH VERBÜRGE MICH DAFÜR, DASS DAS, WAS ICH BEHAUPTETE, FÜR MICH STIMMT UND WAHR IST." (SUBJEKTIVITÄT)
- ES IST ALLERDINGS NICHT AUSSCHLIESSLICH DER WAHRHEITSANSPRUCH, DER HIER VON BEDEUTUNG IST, SONDERN VIEL MEHR DIE INNERE HALTUNG WÄHREND DES SPRECHAKTES. VORAUSSETZUNG DAFÜR IST, SICH SELBST UND DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE ZU KENNEN.

ASSERTIV-SEIN BEDEUTET:

- SIE KÖNNEN IHRE MEINUNG SAGEN UND AUSDRÜCKEN, WIE SIE SICH FÜHLEN
- SIE KÖNNEN DANACH FRAGEN, WENN SIE ETWAS WOLLEN ODER BRAUCHEN.
- SIE KÖNNEN RESPEKTVOLL MIT ETWAS NICHT EINVERSTANDEN SEIN.
- SIE KÖNNEN IHRE IDEEN UND VORSCHLÄGE EINBRINGEN.
- SIE KÖNNEN „NEIN“ SAGEN, OHNE SICH SCHULDIG ZU FÜHLEN.
- SIE KÖNNEN FÜR EINE ANDERE PERSON SPRECHEN.

KONKRETE ANWENDUNGSGEBIETE

INSBESONDERE IN DEN USA WIRD IN DER PFLEGE UND BETREUUNG VON STARK PSYCHISCH KRANKEN MENSCHEN (Z.B. MENSCHEN MIT SCHIZOPHRENIE) MIT EINER ASSERTIVEN GRUNDHALTUNG GEARBEITET (SANTOS & STEIN, 1998). DARÜBER HINAUS WIRD DIESE GRUNDHALTUNG VON PFLEGEPERSONEN IN DER GERIATRIE ODER BEI DER UNTERSTÜTZUNG VON PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN (BUIJSSEN, 1997) SYSTEMATISCH EINGEÜBT, WAS NEBEN DER PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG AUCH DER BURNOUT-PROPHYLAXE DIENT.



www.kosmischebrieftaube.wordpress.com

METHODE VI: ARBEIT MIT DEM ZRM (DIE „WÜRMLI“-KUR)

Konkretes Bsp:

Jessica und Sven: Einladung zur Hochzeit von Jessicas Schwester

Sie hat kein gutes Verhältnis zur gesamten Familie

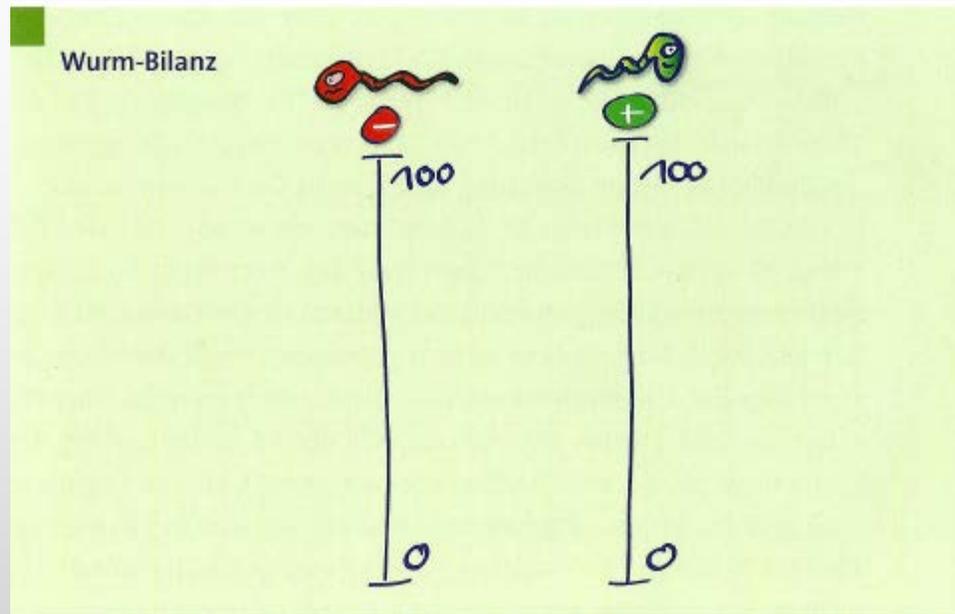
Trotzdem findet sie es als eine nette Geste ihrer Schwester, mit der sie drei Jahre nicht mehr gesprochen hat, dass sie überhaupt eingeladen wird

Sie ist also ambivalent, „ihr Wurm ist gespalten“

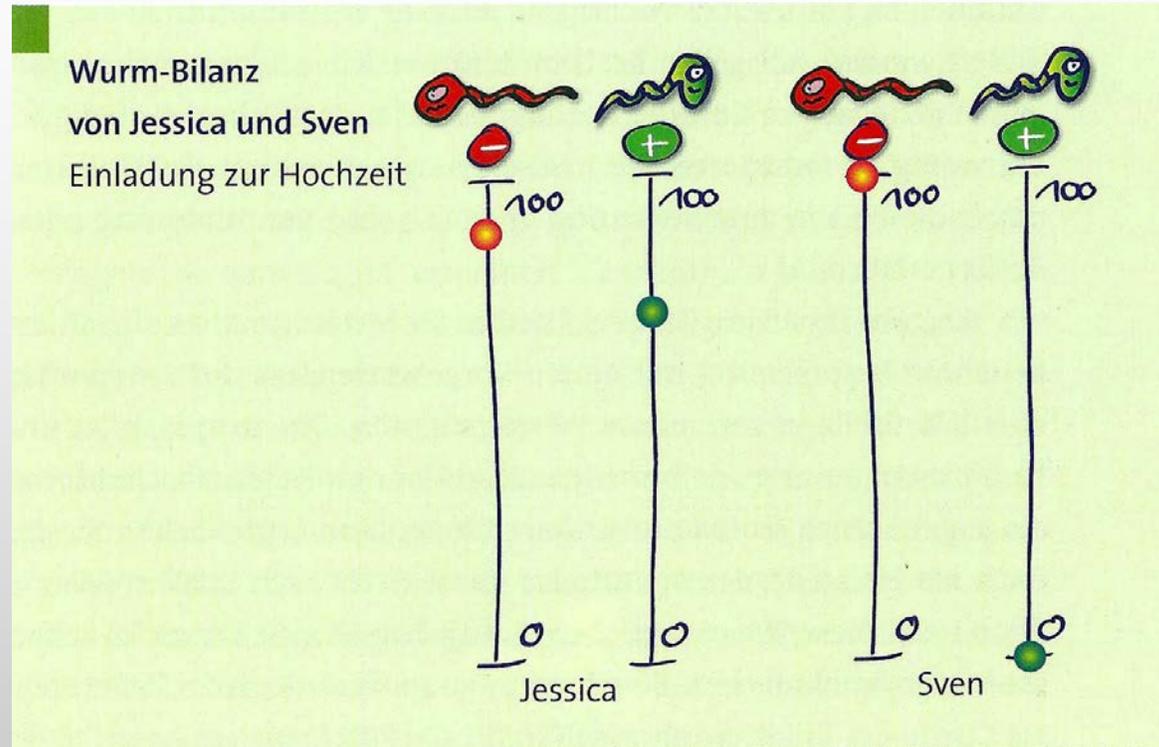
SVENS SITUATION

SVEN, IHR FREUND, WILL NICHT GEHEN, DA ER DASSELBE SCHON BEIM 60. GEBURTSTAG DER MUTTER UND DEM 65. DES VATERS ERLEBT HAT: ZUERST EIN „UNANGENEHMES“ GEFÜHL, DANN SICH TROTZDEM ÜBERWINDEN UM SCHLIESSLICH ENTTÄUSCHT ZU WERDEN. ER MUSS SEINE JESSICA DANN WIEDER EINIGE TAGE LANG „AUFBAUEN“.

DIE WURM-BILANZ



DIE WURM-BILANZ VON JESSICA UND SVEN



HILFREICHE FRAGEN

„Auf wie viel müsste das negative Gefühl sinken, damit du dich für die Einladung entscheiden könntest?“

„Welche Massnahmen sind geeignet, um Dich von minus 85 auf minus 40 zu bringen?“

→ Diese Frage ist nicht beantwortbar, genau dazu ist gähnende Leere im Gehirn

→ Lösung: „Fremdgehirne“ benutzen und einen „Ideenkorb“ füllen lassen

DER IDEENKORB

- FRAGEN SIE FREMDE MENSCHEN: DER BUSFAHRER, DIE COIFFEUSE, DIE KINDERGÄRTNERIN ODER DEN FREUND IHRER TOCHTER
- WENIGER GEEIGNET SIND DIE BESTE FREUNDIN ODER DER KUMPEL: DA KRIEGEN SIE WOHLMEINENDE RATSCHLÄGE UND HYPOTHESEN, WAS DIE PERSONEN GLAUBEN, WAS GUT FÜR SIE WÄRE.

DER IDEENKORB VON JESSICA

Ideenkorb von Jessica

Was hilft, dass ich meine Gefühle angesichts der Einladung zur Hochzeitsfeier meiner Schwester von minus 85 auf minus 40 bekomme?

- Im Anschluss an die Hochzeitsfeier eine Übernachtung in einem Verwöhn-Hotel buchen
- Sich ein extra schönes Paar Schuhe für diese Feier kaufen, das man schon lange im Auge hatte
- Die Zeit beschränken, nur zur Kirche mitgehen und danach mit einer guten Begründung verschwinden
- Den Hund mitnehmen als Vorwand, um immer wieder an die frische Luft zu gehen, weil er Gassi muss
- Sich an die Leute erinnern, die man gerne trifft, und gezielt deren Nähe suchen
- Darum bitten, dass man am Tisch neben Personen gesetzt wird, die man gerne mag
- Sven bitten, Gespräche mit unangenehmen Personen durch einen Anruf auf dem Handy zu unterbrechen
- Unangenehme Personen einfach ignorieren, nach einer Begrüßung nicht weiter mit ihnen sprechen
- Außer Sven noch eine Freundin mitnehmen und sich immer zwischen diesen beiden Personen aufhalten

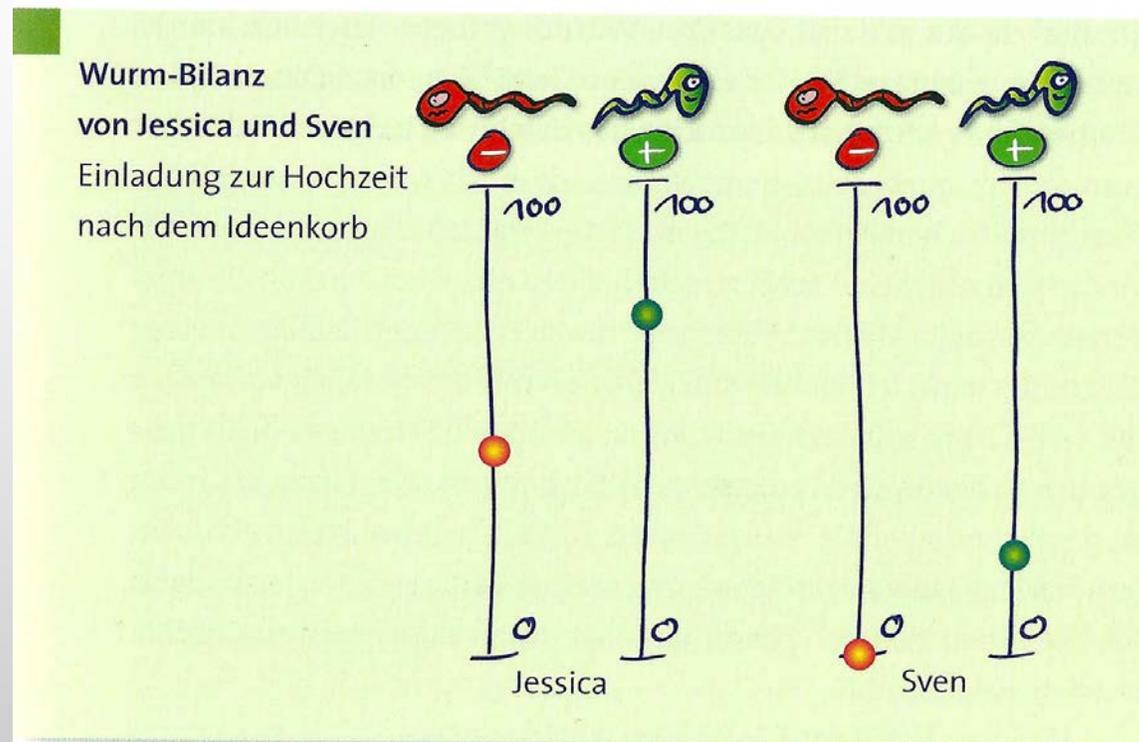
AUSWAHL AUS DEM IDEENKORB

- DAS SCHÖNE PAAR SCHUHE KAUFEN
- DIE SCHWESTER BITTEN, SIE AN DEN TISCH MIT DER LIEBENSWÜRDIGEN TANTE ZU SETZEN
- SVEN UM DEN „HANDY-TRICK“ BITTEN
- UNANGENEHME PERSONEN IGNORIEREN

SVENS SITUATION

- DIE VERWANDTSCHAFT IST IHM ZIEMLICH EGAL, ABER DIE SCHLECHTE LAUNE VON JESSICA HAT IHN AUF MINUS 100 GEBRACHT – WENN SIE NICHT MEHR ÜBELLAUNIG IST, DANN IST SEIN MINUS BEI 0
- DIE HANDY-SACHE GEFÄLLT IHM, SO DASS SOGAR EIN PLUS VON 20 BESTEHT

WURM-BILANZ VON JESSICA UND SVEN, NACH DEM IDEENKORB



ENTSCHEIDUNGEN FÜR DAS EIGENE WOHLBEFINDEN

**„ES GEHT WENIGER DARUM, RICHTIG ZU ENTSCHEIDEN, SONDERN
VIELMEHR, KLUG ZU ENTSCHEIDEN.“ (MAJA STORCH, 2010, S. 85)**

I NEVER PROMISED YOU A ROSEGARDEN ...



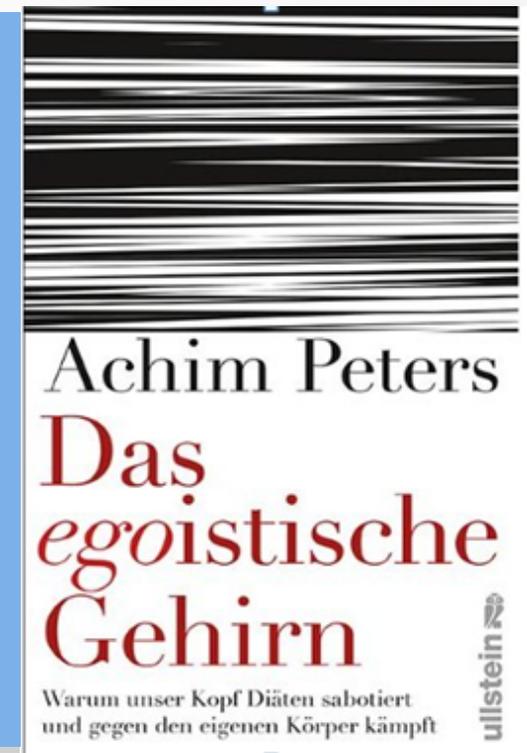
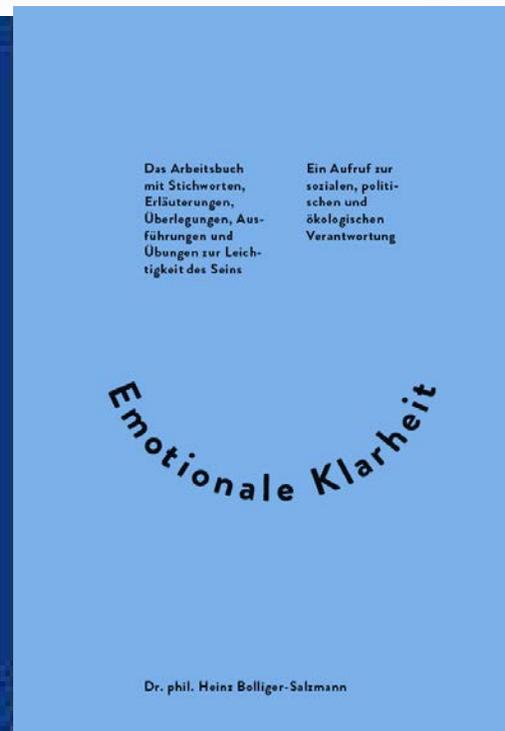
[HTTP://WITZE.NET/ROSEN.HTML](http://witze.net/ROSEN.HTML)

**... ABER IMMERHIN KAM EIN SCHÖNER
ROSENSTRAUSS ZUSAMMEN!**

**Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit und
freudiges Umsetzen!**



BÜCHER ZUM THEMA



LITERATURHINWEISE

BOLLIGER-SALZMANN, H. (2014). EMOTIONALE KLARHEIT. DAS ARBEITSBUCH MIT STICHWORTEN, ERLÄUTERUNGEN, ÜBERLEGUNGEN, AUSFÜHRUNGEN UND ÜBUNGEN ZUR LEICHTIGKEIT DES SEINS. EIN AUFRUF ZUR SOZIALEN, POLITISCHEN UND ÖKOLOGISCHEN VERANTWORTUNG. KÖNIZ: HBS-VERLAG.

PETERS, A. (2011). DAS EGOISTISCHE GEHIRN. FRANKFURT: ULLSTEIN.

STORCH, M. & KRAUSE, F. (2007). SELBSTMANAGEMENT – RESSOURCENORIENTIERT. GRUNDLAGEN UND TRAININGSMANUAL FÜR DIE ARBEIT MIT DEM ZÜRICHER RESSOURCEN MODELL (4. AUFL.). BERN: HUBER.

STORCH, M. (2010). MACHEN SIE DOCH, WAS SIE WOLLEN! WIE EIN STRUDELWURM DEN WEG ZU ZUFRIEDENHEIT UND FREIHEIT ZEIGT. BERN: HUBER & LANG.