

Deep Breath Experience

Atemtechniken für High Performance

Hilfreiche Tipps zum besseren Umgang mit psychischen und körperlichen Druck im Job

Der Ratgeber will Menschen in einem leistungsorientierten Umfeld Werkzeuge an die Hand zu geben, um ihre Leistungsfähigkeit und ihr Wohlbefinden nachhaltig zu steigern, ihre beruflichen Herausforderungen zu bewältigen und Resilienz aufzubauen. Er stellt die Grundlagen verschiedener Atemtechniken dar – von uralten Weisheitslehren bis zu moderner Wissenschaft. Es werden unterschiedliche Atemtechniken in einem Baukastensystem für unterschiedliche Lebenssituationen dargestellt. Ein weiterer Teil stellt Methoden dar, wie diese Techniken in einen herausfordernden Alltag einfach integriert werden können. Die Atemtechniken sind praktisch erprobt, leicht zu erlernen und können auch im Alltag nachhaltig integriert werden. Damit bietet der Ratgeber Hintergrundwissen und viele Anleitungen, wie man im Berufsalltag dem oft unvermeidbaren psychischen und körperlichen Druck begegnen kann.

Erfolgsfaktor Atem

Der Ratgeber richtet sich an Menschen, die in einem anspruchsvollen und leistungsorientierten Umfeld tätig sind und ihre Leistungsfähigkeit ebenso wie ihr persönliches Wohlbefinden nachhaltig stärken möchten. Er vermittelt wirkungsvolle Werkzeuge, um berufliche Herausforderungen gesund zu bewältigen, innere Stabilität aufzubauen und langfristige Resilienz zu entwickeln.

Im Mittelpunkt des Ratgebers stehen:

- die Grundlagen verschiedener Atemtechniken von jahrtausendealten Weisheitslehren bis hin zu aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen- praxisnahe Atemmethoden für unterschiedliche berufliche und persönliche Situationen- konkrete Ansätze, um diese Techniken nachhaltig in einen herausfordernden Alltag zu integrieren.

Der Ratgeber verbindet fundiertes Hintergrundwissen mit alltagstauglicher Praxis. Leserinnen und Leser erhalten leicht umsetzbare, erprobte Anleitungen, um dem psychischen und körperlichen Druck des modernen Berufsalltags bewusster, gesünder und souveräner zu begegnen.



25,00 €

23,36 € (zzgl. MwSt.)

vorbestellbar, Erscheinungstermin ca.
September 2026

Artikelnummer: 9783423512923

Medium: Buch

ISBN: 978-3-423-51292-3

Verlag: dtv Verlagsgesellschaft

Erscheinungstermin: 17.09.2026

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2026

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 194 g

Seiten: 230

Format (B x H): 124 x 191 mm

