



DeutscherAnwaltVerlag

Stressmanagement für Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälte



39,00 € *

* Preise inkl. gesetzlicher MwSt. zzgl. Versandkosten

Marke: keine Angabe

Bestell-Nr.: 978-3-8240-1599-3

Wünschen Sie sich auch manchmal, trotz vermeintlich unfairer Richter, lästiger Mandanten und inkompetenter Kollegen ruhig und gelassen zu bleiben? Möchten Sie trotz viel zu kurz gesetzter Fristen Ihre Akten stressfrei bearbeiten? Träumen Sie davon, abends mal wieder mit Freundinnen und Freunden in Ruhe ein Glas Wein zu trinken und den nächsten Urlaub zu planen?

Dann bietet dieses Buch die Lösung. Die Autoren erklären Ihnen hilfreiche Strategien, um mit den genannten Problemen konstruktiv umzugehen. Anhand der Kognitiven Verhaltenstherapie führen Thomas Hohensee und Renate Georgy Sie zu einem Leben in geradezu stoischer Gelassenheit.

Aus dem Inhalt

1. Achtsamkeit im Anwaltsberuf
2. Gelassenheit beginnt im Kopf
3. Stress in Sekunden auflösen
4. Stresssituationen souverän bewältigen
5. Mit schwierigen Gefühlen umgehen
6. Sinnvoll streiten
7. Zeitmanagement
8. Sich von Stress befreien, Zeit haben – und dann?

Die Autoren

Thomas Hohensee ist studierter Jurist und war als Justiziar mit arbeitsrechtlichem Schwerpunkt für verschiedene Unternehmen tätig. Heute lebt er als Autor und Life Coach in Berlin.

Renate Georgy hat 25 Jahre als Rechtsanwältin in eigener Kanzlei praktiziert. Inzwischen ist sie ebenfalls als Autorin tätig und coacht Menschen auf ihrem Weg zu einem gelasseneren und dabei erfolgreicherem Leben.

Artikeleigenschaften

Medium:

Buch