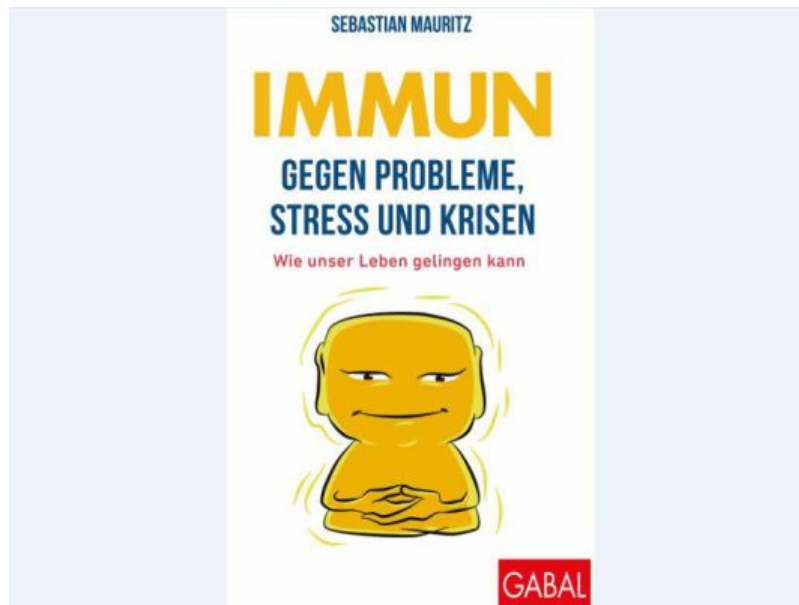


Immun gegen Probleme, Stress und Krisen

28.03.2019, 16:13 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Resilienz Akademie*



Cover: Immun gegen Probleme, Stress und Krisen

Die inneren Kräfte stärken: Immun gegen Stress und Sorgen

Immer wieder werden wir im Laufe unseres Lebens mit Situationen konfrontiert, die uns emotional, manchmal sogar existenziell fordern. Sebastian Mauritz zeigt in seinem neuen Buch „Immun gegen Probleme, Stress und Krisen“, dass es möglich ist, sich auch scheinbar unerfüllbaren Herausforderungen zu stellen und das eigene Leben aus einer positiven Haltung heraus bejahend und selbstgesteuert in die eigenen Hände zu nehmen.

„Wie ‚funktionieren‘ Menschen? Wie können sie resilienter werden und somit flexibler mit Stress umgehen? Wie können Menschen zufriedener leben und arbeiten? Diese Fragen bewegen mich seit langer Zeit“, sagt Sebastian Mauritz. Seine Erfahrungen als Trainer, Coach und im Leistungssport lehrten ihn, dass die intensivsten Entwicklungen und Verbesserungen im Grenzbereich stattfinden. Wie man innere Schranken als solche erkennt und überwindet, beschreibt er nun in „Immun gegen Probleme, Stress und Krisen“ – einer spannenden und charmant illustrierten Reise durch die Welt unserer Emotionen. Auf dieser Fahrt erkennen seine Leser, dass es zahlreiche Möglichkeiten und Werkzeuge gibt, sich gegen Probleme, Stress und Krisen zu immunisieren.

Praxisnah und immer mit Blick auf die Lösungen, zeigt dieser Ratgeber den Lesern Wege auf, wie sie ihren persönlichen Krisen-Code knacken, dieses Wissen für zukünftige Krisen anwenden und sich somit gegen gesundheitsschädigenden Stress abhärten können. Zahlreiche Selbsttests, Leitsätze und Trainingseinheiten, wie zum Beispiel acht Übungen im „Stress-Gym“, helfen bei der konkreten Umsetzung. So gerüstet lassen sich die richtigen Schritte in ein dauerhaft selbstbestimmtes Leben gehen.

„Ich glaube fest daran, dass Menschen dafür gemacht sind, zufrieden zu sein und mit einem hohen Maß an Selbstwirksamkeit ihr Leben zu leben“, so das Credo von Sebastian Mauritz. Auch deshalb ist sein Buch voll von neuen Inspirationen, wie das Leben gelingen kann.

Portrait

Sebastian Mauritz ist als Unternehmer im Bereich Kommunikation seit 1998 selbstständig und hat verschiedene Firmen gegründet. Als Trainer arbeitet er seit über 20 Jahren mit Menschen.

Bereits seit vielen Jahren beschäftigt er sich erfolgreich mit Stress und Krisen. Im Bereich Resilienz gehört er zu den führenden Experten in Deutschland. Seine persönlichen Erfahrungen und viele hunderte Stunden Trainings, Seminare und Workshops als Leiter und als Teilnehmer schufen ein Bedürfnis für das Thema proaktive Resilienz. Also eine aktive und kreative Auseinandersetzung mit den kleinen und großen Hürden und Themen des Lebens. Auf der Suche nach Antworten und mit der Freude an lebenslangem Lernen suchte er weltweit die besten Lehrer, Trainer und Ausbilder. Gefunden hat er umfangreiches Wissen um systemisches Coaching, Hypnotherapie, NLP und viele andere Kommunikationstheorien. Seinen Masterabschluss im Bereich Systemische Beratung an der TU Kaiserslautern hat mit einer Masterarbeit über proaktive Resilienz gemacht.

<https://sebastianmauritz.de>

News-ID: 1043498 • Views: 1047 (Stand: 04.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1043498/Immun-gegen-Probleme-Stress-und-Krisen.html>