

## I am so stressed out! Entstress dich

05.12.2024, 05:48 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *Diplom-Psychologe*

---



Konflikte müssen nicht sein - Stress auch nicht. Die Auswirkungen zu großer Belastung werden unterschätzt. Das Gute: Es gibt tolle Lösungen.

Stress kennst du. In allen Lebensbereichen. Er ist omnipräsent. Das moderne Leben lässt es kaum zu, ihn nicht zu haben. Immer leistungsbereit - immer "on". Damit dieser Druck auf einem erträglichen Niveau bleibt und in Geist und Körper keinen Schaden verursacht, ist es wichtig zu wissen, wie man die negativen Langzeitfolgen von Stress vermeidet. Dein Unterbewusstsein weiß sehr genau, welche Herausforderungen mit vorhandenen Fähigkeiten bewältigbar sind und von welchen du besser Abstand gewinnen solltest. Das Bewusstsein hingegen peitscht dich durch den Alltag. Natürlich mit absehbaren Konsequenzen.

Rücken, Burn out und schlaflose Nächte sind für Stressgeplagte harte Lebensrealität. Lasse es nicht zu, dass dein Umfeld bestimmt, wie du dich fühlst. Das Buch/ E-Book / Hörbuch "Ent-Stress dich" hält praxisnahe Methoden für dich bereit, um mit Stress besser umzugehen.

Was macht Thomas Eckardt?

Nach aufregenden Weltreisemonaten und der Veröffentlichung es neuesten Buchs "In 60 Tagen um die Welt" ist der Autor Thomas Eckardt wieder fest im beruflichen Alltag angekommen. Seit 35 Jahren trainiert er Führungskräfte, Unternehmer und Fachkräfte auf ihrem Karriereweg. Der Psychologe bietet Orientierung in klassischen Konfliktsituationen, hilft Sportlern, ihre Ziele zu erreichen oder begleitet Menschen in allen Lebenslagen. Sein Credo: Besonders in schwierigen Phasen muss man vertrauensvoll zusammenarbeiten.

Thomas Eckardt unternimmt alles, um sein Wissen und die Erfahrung an nachfolgende Generationen in seinen Büchern weiterzugeben. Ein wertvoller Schatz, den viele Klienten mit Begeisterung und Raffinesse in ihr berufliches als auch privates Leben einbinden. Dabei sind die psychologischen Methoden und smarten Strategien immer so konzipiert, dass sie sich stets in den Alltag integrieren lassen. Ob wissenschaftliches Konzept oder Persönlichkeitsentwicklung spielt keine Rolle.

Coaching ist in allen Branchen und Führungsebenen eine effektive Ergänzung, bringt neue Sichtweisen. Thomas Eckardt fördert mit seinen Seminaren und Büchern eine wertschöpfende Weiterentwicklung und hilft bei der Bewältigung projektspezifischer und individueller Herausforderungen. Viele Menschen suchen Handlungssicherheit und Klarheit, die sie mit zielführender Kommunikation und Konfliktbewältigungslösungen auch finden. Sein unschätzbare Know-how

und Engagement vermittelt Stärke und motiviert. So kann jeder, der sich mit den Erfolgsthemen auseinandersetzt, Ziele besser als auch schneller erreichen.

Books

### **Diplom-Psychologe**

Am Oberfeld 12  
35606 Solms

ThomasEckardt

06441-96073

[info@eckardt-online.de](mailto:info@eckardt-online.de)

<http://www.eckardt.online>

---

News-ID: 1273348 • Views: 311 (Stand: 02.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1273348/I-am-so-stressed-out-Entstress-dich.html>