



## Die Mañana-Kompetenz: Auch Powermenschen brauchen Pause

*Gunter Frank, Maja Storch*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Die Mañana-Kompetenz: Auch Powermenschen brauchen Pause** Gunter Frank, Maja Storch

 **Download** [Die Mañana-Kompetenz: Auch Powermenschen brauchen Paus ...pdf](#)

 **Online Lesen** [Die Mañana-Kompetenz: Auch Powermenschen brauchen Pa ...pdf](#)

# **Die Mañana-Kompetenz: Auch Powermenschen brauchen Pause**

*Gunter Frank, Maja Storch*

**Die Mañana-Kompetenz: Auch Powermenschen brauchen Pause** Gunter Frank, Maja Storch

## **Downloaden und kostenlos lesen Die Mañana-Kompetenz: Auch Powermenschen brauchen Pause Gunter Frank, Maja Storch**

---

208 Seiten

Pressestimmen

»Sehr empfehlenswert!«, Tiroler Tageszeitung, 30.03.2010 Kurzbeschreibung

Das Leben ist voller Aktivitäten und Termine – und trotzdem fühlt es sich so seltsam leer an. Gunter Frank und Maja Storch beweisen: Nicht auf die perfekte Alltagsplanung kommt es an, sondern darauf, dass unser Tun unsere Bedürfnisse widerspiegelt. Wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft, zeigen die Autoren und revolutionieren mit ihrem Konzept der Mañana-Kompetenz das Verständnis des Stressmanagements. Denn neueste Erkenntnisse aus Psychologie und Medizin beweisen: Mañana-Kompetenz ist die Kompetenz der Zukunft – für ein erfolgreiches und zufriedenes Leben. Über den Autor und weitere Mitwirkende  
Gunter Frank, geboren 1963, ist ärztlicher Leiter des Heidelberger Präventions- und Gesundheitsnetzes sowie Dozent an der Business School St. Gallen. Sein Arbeitsschwerpunkt ist die Stress- und Ernährungsmedizin. Bei Piper veröffentlichte er »Lizenz zum Essen« sowie zusammen mit Susanne Warmuth und Udo Pollmer »Lexikon der Fitneß-Irrtümer«.

Maja Storch, geboren 1958, ist promovierte Psychologin, Psychoanalytikerin und Sachbuchautorin. Bei Piper erschien von ihr »Wenn starke Frauen sich verlieben«, »Mein Ich-Gewicht« und »Das Geheimnis kluger Entscheidungen«. Sie ist Projektleiterin an der Universität Zürich und Inhaberin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich ISMZ.

Download and Read Online Die Mañana-Kompetenz: Auch Powermenschen brauchen Pause Gunter Frank, Maja Storch #SEZJX2H6YGC

Lesen Sie Die Mañana-Kompetenz: Auch Powermenschen brauchen Pause von Gunter Frank, Maja Storch für online ebook Die Mañana-Kompetenz: Auch Powermenschen brauchen Pause von Gunter Frank, Maja Storch Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die Mañana-Kompetenz: Auch Powermenschen brauchen Pause von Gunter Frank, Maja Storch Bücher online zu lesen. Online Die Mañana-Kompetenz: Auch Powermenschen brauchen Pause von Gunter Frank, Maja Storch ebook PDF herunterladen Die Mañana-Kompetenz: Auch Powermenschen brauchen Pause von Gunter Frank, Maja Storch Doc Die Mañana-Kompetenz: Auch Powermenschen brauchen Pause von Gunter Frank, Maja Storch Mobipocket Die Mañana-Kompetenz: Auch Powermenschen brauchen Pause von Gunter Frank, Maja Storch EPub