



Buch&Co.
MEHR ALS LESEN

Buchhandlung Buch&Co.
Bücher seit 1821
Bücherstr. 37
55555 Buchhausen

01234-5678
01234-5679
buchundco@zeitfracht.de

LITERATURLISTE

09.08.2023

Seite 1/8

Suchanfrage: MK36EinfachStressfreiKRa

Quelle: ZF



Hardcover

[Moralis, Shonda](#): **Achtsamkeit für Superfrauen. Deine 5-Minuten-Pausen vom Alltag.**
Schluss mit Mental Load und Überlastung: Alltagstaugliche Übungen für mehr Gelassenheit und Selbstwertgefühl. So klappt Work-Life-Balance!. Übersetzung:Klotz, Dagmar. 1.
Auflage. 2021. Sprache: Deutsch, 216 S.. 21.5 cm.
978-3-7679-1274-8 87 80 29 56
- [Copress](#) KNV U WG: [481](#) ★★★★★
KT **19.90 EUR**

Schlagwörter [Entspannung](#)
[Achtsamkeit / Mindfulness](#)
[Innerer Frieden](#)
[Gelassenheit](#)



Quelle: ZF



Hardcover

[Hobbs, Nicola Jane](#): **Achtsam und stark. Zehn Wochen Yoga für mehr Kraft, Ruhe und Zufriedenheit.**
Mit Atemübungen, Asanas und Meditationen die Yoga-Philosophie neu entdecken. Yoga lernen mit Yogastunden für zuhause. 1. Auflage. 2022. Sprache: Deutsch, 192 S.. 235 mm. Klappenbroschur. 11287.
978-3-7679-1287-8 95 02 45 06
- [Copress](#) KNV U WG: [465](#) ★★★★★
KT **22.00 EUR**

Category-Management [Bewusst leben - Achtsamkeit, Meditation, Entspannung](#)



Quelle: ZF



Hardcover

Mutius, Bernhard von: Über Lebenskunst in unsicheren Zeiten**Dein Leben** 2023. Sprache: Deutsch, 208 S.. 2-farbig. 230 mm. Mit Lesebändchen.

978-3-96739-144-2 96 19 38 12

- [GABAL](#) KNV U WG: [520](#) ★★★★★

GEB 29.90 EUR

Schlagwörter

[Resilienz](#)
[Improvisation](#)
[Lebenskunst](#)
[Lebenshilfe](#)
[Persönlichkeitsentwicklung](#)
[Selbstfindung](#)
[Minimalismus](#)
[Nachhaltigkeit](#)
[Handwerk](#)
[Reflexion](#)
[Zeitmanagement](#)
[Krise](#)
[Energiekrise](#)
[Inflation](#)
[Innovation](#)

Category-Management [Philosophie allgemeinModul Philosophie](#)

Kurztext

Wenn Pläne nicht mehr funktionieren



9 783967 391442

Quelle: ZF



Hardcover

Tracy, Brian: Eat that Frog - Workbook21 Wege, wie Sie in weniger Zeit mehr erreichen. Übersetzung: Elze, Judith. [Dein](#)[Leben](#) 2023. Sprache: Deutsch, 128 S.. 225 mm.

978-3-96739-146-6 96 19 38 15

- [GABAL](#) KNV U WG: [481](#) ★★★★★

KT 20.00 EUR

Schlagwörter

[Zeitmanagement](#)
[Selbstmanagement](#)
[Selbstmotivation](#)
[VUCA](#)
[VUKA](#)
[Digitalisierung](#)
[Disruption](#)
[Erfolg](#)
[Organisieren](#)
[Disziplin](#)
[Prokrastination](#)
[Effektivität](#)
[Lebensführung](#)
[Prinzipien](#)



9 783967 391466

Kurztext

Effektives Zeitmanagement, das Ihr Leben verändern wird

Quelle: ZF



Hardcover

[Braun, Susann Theresa](#): **Reise zu deinem wahren Selbst**

Herz und Seele im Einklang. 2023. Sprache: Deutsch, 144 S.. 215 mm. Klappenbroschur.

978-3-86616-529-8 96 19 52 17

- [Via Nova](#) KNV U WG: [481](#) ★★★★★

KT 16.00 EUR

Schlagwörter [Herz](#)
[Seele](#)
[Kommunikation](#)
[Bewusstsein](#)
[Geist](#)
[Inneres Kind](#)

Category-Management [Bewusst leben - Achtsamkeit, Meditation, Entspannung](#)



Quelle: ZF



Hardcover

[Mahlow, Silja](#): **Spiritual Leadership**

Wie du in deinem Leben die Führung übernimmst und deinen Weg gehst. 2023. Sprache: Deutsch, 184 S.. 64 Farbfotos, 2 Farbabb.. 253 mm. Klappenbroschur. 46067.

978-3-96860-067-3 96 40 59 95

- [Nymphenburger Franckh-Kosmos](#) KNV U WG: [470](#) ★★★★★

KT 25.00 EUR

Schlagwörter [Spiritualität](#)
[Coaching](#)
[Geisteswissenschaften](#)
[Gelassenheit](#)
[Konkurrenz](#)
[Erfolg](#)
[Selbstsicherheit](#)
[Empowerment](#)
[Selbstvertrauen](#)
[Training](#)
[Disziplin](#)
[Kooperation](#)
[Change Management](#)

Category-Management [Bewusst leben - Bewusst leben allgemein](#)



Kurztext

Du wünschst dir Leichtigkeit im Leben statt Druck und Anstrengung, Selbstverwirklichung statt Abarbeiten von To Dos und Erfüllung statt Frust? Es wird Zeit, einen neuen Weg zu gehen und alte Muster und Regeln über Bord zu werfen. Erfolgsautorin, Führungskräftecoach und Achtsamkeitsexpertin Silja Mahlow weiß: Wir alle können Spiritual Leader werden und eine sanfte Revolution starten. Mit den richtigen Tools und Denkanstößen können wir unseren ganz individuellen Weg zu echter Erfüllung, mehr Freude und Glück im Leben finden, uns von Stress und Angstmustern befreien und unseren Beruf zur Berufung machen. Mit ihrem Buch gibt Silja Mahlow nicht nur ihre langjährige Erfahrung in Leadership und Spiritualität weiter, sondern hilft dir, mit praktischen Übungen und Tools die richtigen Denkanreize und Techniken zu finden. Zeit für Führungsarbeit im eigenen Leben!

Quelle: ZF



Hardcover

[Hodgkinson, Tom](#): **Kleine Auszeiten im Alltag**

Eine Anleitung | Für ein leichteres und unbeschwerteres Leben. Übersetzung: Schöpfung, Eike. Deutsche Erstausgabe. 2023. Sprache: Deutsch, 127 S., 202 mm.

978-3-458-64368-5 96 15 28 04

- [Insel Verlag](#) KNV U WG: [480](#) ★★★★★

GEB 16.00 EUR

Schlagwörter [Lebenshilfe](#)

9 783458 643685

Quelle: ZF



Hardcover

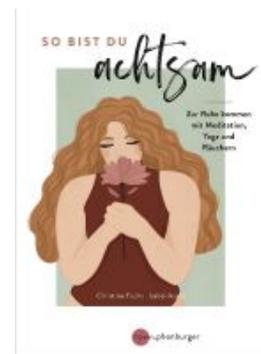
[Fuchs, Christine](#); [Asaro, Isabel](#): **So bist du achtsam**

Einfache Übungen und Rezepte aus Meditation, Yoga und Räuchern. 2023. Sprache: Deutsch, 144 S., 55 Farbfotos. 211 mm. Klappenbroschur. 46048.

978-3-96860-048-2 96 40 59 98

- [Nymphenburger Franckh-Kosmos](#) KNV U WG: [481](#) ★★★★★

KT 20.00 EUR

Schlagwörter [Ruhe](#)
[Lebensmut](#)
[Selbsthilfe](#)
[Seele](#)
[Geist](#)
[Psychologie](#)
[Aromaöle](#)
[Entschleunigung](#)
[Resilienz](#)
[Hygge](#)
[Entspannung](#)

9 783968 600482

Kurztext

Räucherexpertin Christine Fuchs und Psychotherapeutin Isabel Asaro zeigen, wie gezielte Achtsamkeitseinheiten für mehr Gelassenheit im Alltag sorgen. Die spannende Mischung aus langjähriger Erfahrung, theoretischem Wissen und praktischen Übungen machen dieses Buch zum perfekten Begleiter für den Einstieg in die eigene Achtsamkeitsarbeit.

Quelle: ZF



Hardcover

Goleman, Daniel; Tsoknyi Rinpoche: Meditieren

7 einfache Praktiken für einen ruhigen Geist. Übersetzung: Schuhmacher, Stephan; Schuhmacher, Maïke. Deutsche Erstausgabe. 2023. Sprache: Deutsch, 256 S., 220 mm.

978-3-7787-8306-1 96 22 55 23

- [Lotos, München](#) KNV U WG: [472](#) ★★★★★

GEB 22.00 EUR

Schlagwörter [Buddhismus](#)
[Resilienz](#)
[Dalai Lama](#)Category-Management [Bewusst leben - Achtsamkeit, Meditation, Entspannung](#)[Spiritualität - Körper und Geist](#)[Modul Spiritualität](#)[Modul Bewusst Leben](#)

9 783778 783061

Quelle: ZF



Hardcover

Epp, Josef: Wenn alles anders kommt

Zwischen Erschütterung und Neuorientierung. Was mich durch Krisenzeiten trägt. 2023. Sprache: Deutsch, 152 S., mit drei Kunstabbildungen. 220 mm.

978-3-8436-1444-3 96 18 53 82

- [Patmos Verlag](#) KNV U WG: [481](#) ★★★★★

GEB 19.00 EUR

Schlagwörter [Psychologie](#)
[Resilienz](#)
[Trauer](#)
[Krankheit](#)
[Selbsthilfe](#)
[Selbstschutz](#)
[Selbstfürsorge](#)

9 783843 614443

Quelle: ZF



Hardcover

Lenarz, Jan; Prasse, Julia Florentine: Das große Buch der guten Gedanken

300 Tipps und Zitate aus der Welt der Achtsamkeit und Psychologie. 2023. Sprache: Deutsch, 200 S., Illustrationen. 22 cm. Mit Lesebändchen.

978-3-947087-44-0 96 19 33 78

- [Ein guter Verlag / EGP Verlag](#) KNV U WG: [480](#) ★★★★★

GEB 19.90 EUR

Schlagwörter [Psychologie](#)
[Lebenshilfe](#)Category-Management [Bewusst leben - Achtsamkeit, Meditation, Entspannung](#)

9 783947 087440

Quelle: ZF

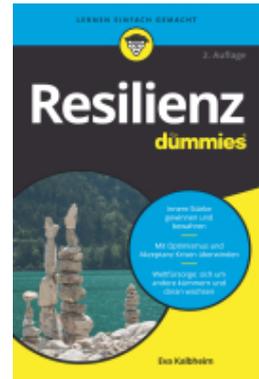


Hardcover

Kalbheim, Eva: Resilienz für Dummies**...für Dummies** 2. Aufl., 2023. Sprache: Deutsch, 304 S., 216 mm, 1172078 000.**978-3-527-72078-1 96 18 30 35**- [Wiley-VCH](#) KNV U WG: [481](#) ★★★★★KT **18.00 EUR**

Fehlt kurzfristig am Lager. 15

Bisherige Ausgabe siehe Titelnr 55101615 7

Schlagwörter [Resilienz: Ratgeber](#)

Quelle: ZF



Nonbook

Legami Antistress Ball - Banana**Cool Tools Legami** Sprache: Englisch, 260 x 145 x 65 mm, STRES0008.**8052783614044 73 00 72 01**- [Legami](#) KNV WG: [490](#) ★★★★★NON fPr **9.95 EUR**

Fehlt kurzfristig am Lager. 15

Schlagwörter [Ball \(Nonbooks\)](#)
[Stress / Stressbewältigung: Nonbooks](#)

Quelle: ZF



Hardcover

Düffel, John: Das Wenige und das Wesentliche

Ein Stundenbuch. 3. Aufl., 2022. Sprache: Deutsch, 208 S., Gebunden in Leinen mit Prägung und Lesebändchen, 200 mm.

978-3-8321-8220-5 95 90 49 11

- [DuMont Buchverlag Gruppe](#) KNV U WG: [111](#) ★★★★★

GEB 23.00 EUR

Schlagwörter

[Erkenntnis](#)
[Oberitalien / Norditalien: Romane/Erzählungen](#)
[Ligurien: Romane/Erzählungen](#)
[Italien: Romane/Erzählungen](#)
[Nachdenken](#)
[Reflexion](#)
[Selbsterkenntnis](#)
[Stundenbuch](#)
[Tag](#)
[Tagebuch](#)
[Italien](#)
[Regeln](#)
[Gedanken](#)
[Maß](#)
[Lebensphilosophie](#)



Quelle: ZF



Hardcover

Wimmer, Johannes: Stressfrei durch den Alltag

Mein 30-Tage-Kurs. [GU Körper & Seele Ratgeber Gesundheit Lebenshilfe Körper, Geist & Seele](#) 2023. Sprache: Deutsch, 144 S., 200 mm. Klappenbroschur. 0088749.

978-3-8338-8749-9 96 18 39 55

- [Gräfe & Unzer](#) KNV U WG: [481](#) ★★★★★

KT 14.99 EUR

Schlagwörter

[Verlust](#)
[Sorgen](#)
[Coaching](#)

Category-Management [Bewusst leben - Stressbewältigung](#)**Kurztext**

Das persönliche 30-Tage-Coaching mit Bestsellerautor und TV-Mediziner Dr. Johannes Wimmer zum Thema Stressreduktion§§Das persönliche 30-Tage-Coaching mit Bestsellerautor und TV-Mediziner Dr. Johannes Wimmer zum Thema Stressreduktion

Quelle: ZF



Hardcover

Heller, Jutta: So bleib ich stark

Resilienz aufbauen - egal, was kommt. 52 Karten - mit Stülpedeckelschachtel und Booklet. 2023. Sprache: Deutsch, 100 S.. Durchgehend vierfarbig. 142 mm. 52 Karten. Mit Stülpedeckelschachtel und Booklet.

4250940300012 96 22 40 92- [Kösel](#) KNV U WG: [481](#) ★★★★★GEB fPr **16.00 EUR**

Schlagwörter

[Känguru](#)
[Balance](#)
[Lebensfreude](#)
[Flexibilität](#)
[Lebenshilfe](#)
[Entwicklung](#)
[Seelische Gesundheit](#)
[Selbstcoaching](#)
[Selbsterfahrung](#)
[Selbstbewusstsein](#)
[Vertrauen](#)
[Neurowissenschaft](#)
[Hirnforschung](#)

