

Dufourstrasse 30
Erstellt mit Consolidate - www consolidate.at
Postfach 311
CH - 3000 Bern 6
Tel. +41 (31) 350 04 04
Fax +41 (31) 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52
Case postale 670
CH - 1001 Lausanne
Tél. +41 (21) 345 15 15
Fax +41 (21) 345 15 45
office@promotionsante.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Buch „Gut erholen – besser leben“ Autor Christoph Eichhorn

„Das Buch „Gut erholen – besser leben“ von Christoph Eichhorn ist spannend und flüssig zu lesen. Es vermittelt dem Leser / der Leserin rasch eine Vielzahl aus Erkenntnissen, Aha-Erlebnissen und Einsichten. Das Buch motiviert dazu, gewisse sich angewöhnte Verhaltens- und Denkmuster einmal kritisch zu hinterfragen. Die Ansatzmöglichkeiten dafür werden klar und nachvollziehbar aufgezeigt. Man hat das Gefühl, dass sich hier durchaus etwas verändern lässt, ohne gleich wieder überfordert und gestresst zu sein. Die konsequente Orientierung an der Salutogenese überzeugt.

Christoph Eichhorn ist es in seinem Buch wunderbar gelungen, neuere und vielfältige Erkenntnisse zum Thema Stress und Erholungsforschung gut verständlich und spannend aufzubereiten. Damit leistet er einen wichtigen Beitrag zur Vermittlung der Theorie in die Praxis. Dass der Leser / die Leserin sich gleich selber anhand von kurzen Tests bezüglich seiner / ihrer Belastungssituation einschätzen kann, verhilft natürlich dazu, einen tieferen Bezug zum Thema herzustellen und steigert auch die Motivation, die aufgezeigten Ansätze aus dem zweiten Teil des Buchs zumindest einmal näher anzuschauen.

Die Lektüre von „Gut erholen – besser leben“ löst Gedankengänge über den eigenen Umgang mit Belastungen und Druck aus und darüber, welchen Stellenwert bewusste Erholung im eigenen Leben hat.“

Zitat von:

Doris Summermatter Kaufmann
Leiterin Psychische Gesundheit – Stress
Gesundheitsförderung Schweiz

3. Juli 2006