

# Der Anti-Stress-Trainer für Mediziner

Seien Sie entspannt in Klinik und Praxis!

Bearbeitet von  
Hardy Walle

1. Auflage 2017. Buch. XVI, 101 S. Softcover  
ISBN 978 3 658 12394 9

[Weitere Fachgebiete > Medizin](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Geleitwort

Stress spielt in unserer modernen Gesellschaft eine bedeutende Rolle.

Es beginnt mit den Kleinsten bereits in der Kita und endet bei älteren Menschen in einer komplizierten und sich technisch rasant entwickelnden Umgebung.

In seinem Buch „*Kein Stress mit dem Stress*“ stützt sich Dr. Hardy Walle auf eine breite Erfahrung als Arzt, der wie die meisten von uns Höhen und Tiefen in seinem Beruf oder privaten Umfeld erlebt hat.

So kann er seine Erlebnisse mit Patienten, Freunden und Bekannten zu Recht „mitten aus dem Leben“ bezeichnen, und ihm gelingt ein Ratgeber (nicht nur für Ärzte) für jedermann.

In Ausnahmesituationen – z. B. bei Glücksmomenten oder Gefahr – laufen Stressreaktionen im Körper ab, um

## VI Geleitwort

schnell zu reagieren. Dann verspüren wir einen Kick, der sogar als gewünscht oder wohltuend empfunden wird, und nicht schadet.

Hält der Stress an, entwickelt sich ein Zustand von Dauerstress, der sich schädlich auf Körper und Seele auswirken kann und dann gefährlich wird.

Fast täglich ist aus Politik, Wirtschaft, Medien und Gesundheitswesen zu erfahren, dass Überforderung, mangelnde Ruhephasen oder Entspannung zur Einbuße der Leistung führen. Die damit verbundene Belastung, die ständig geforderten Leistungssteigerungen und Angst vor Versagen entwickeln sich zu einem Teufelskreis, der dann zu Blockaden und Kontrollverlust führt.

Kritisch beschreibt der Autor das Dasein eines Arztes zwischen Eustress und Distress, Probleme wie Sucht, Burn-out und Suizid und Wege aus dem täglichen Dilemma Stress. Einfache und wirkungsvolle Konzepte sollen nicht nur für Ärzte gelten, für jeden sind sie als wirksame Hilfe gedacht.

Alle somatischen Ursachen, die Stress auslösen können, müssen vorher ausgeschlossen werden!

So erfährt auch der Laie auf Körpersignale zu achten, die als Vorboten des Dauerstress gelten und wie sie wirksam bekämpft werden können.

Klar, übersichtlich und für jeden verständlich sind wesentliche Tipps zum Stressabbau aufgeführt:

Bewegung, Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobsen Ausführungen über gesunden Schlaf und Anleitung einer gesunden Ernährung.

Die Anleitungen für eine menschliche Medizin, die sich auf *HINSEHEN – ZUHÖREN – MITFÜHLEN* bezieht, ist als Anregung und Ratschlag – auch für Patienten – gedacht.

Die erfolgreiche Bewältigung von Stresssituationen, ja die Entwicklung von Stresstoleranz oder Resilienz hat Walle für den Leser zuletzt in 10 Punkten zusammengefasst.

Ich kann diesen Ratgeber nur empfehlen und hoffe, dass ein großer Leserkreis erreicht wird.

Bonn, Deutschland  
im Mai 2016

Walter Möbius



<http://www.springer.com/978-3-658-12394-9>

Der Anti-Stress-Trainer für Mediziner  
Seien Sie entspannt in Klinik und Praxis!

Walle, H.

2017, XVI, 101 S., Softcover

ISBN: 978-3-658-12394-9