

Bekannte Persönlichkeiten und ihre Strategien zur Stressbewältigung

Gestresst? Ist heute eigentlich jeder. Aber wie schafft man einen Ausgleich zur alltäglichen Dauerbelastung? Wie bleibt man in Extremsituationen gelassen? Dazu haben gerade Persönlichkeiten, die in der Öffentlichkeit stehen, eine Menge zu sagen. Der Psychologe und Coach Louis Lewitan entlockt Prominenten ihre Methoden zur Stressbewältigung – ein reicher Fundus, aus dem jeder seine maßgeschneiderte Strategie entwickeln kann.

Stress wird gern als Volkskrankheit bezeichnet. Doch was genau jeden Einzelnen stresst, kann sehr unterschiedlich sein. Unbestritten ist, dass besonders starker Druck auf Menschen lastet, die in der Öffentlichkeit stehen. Also hat der Stress-Experte Louis Lewitan nachgefragt, wie sie damit umgehen. Entwaffnend offen geben Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Medien und Politik Auskunft darüber, welchen Belastungen sie ausgesetzt sind, wie sie besondere Herausforderungen meistern und wie sie mit schweren Rückschlägen umgehen.

Gespräche u. a. mit Stefan Aust, Guy Bodenmann, Utz Claassen, Doris Dörrie, Bernd Eichinger, Thomas Fox, Torsten Frings, Jürgen Großmann, Karen Heumann, Dieter Hildebrandt, Ottmar Hitzfeld, Alexander und Thomas Huber, Alexander Kekulé, Michael Kempf, Charlotte Knobloch, Giovanni di Lorenzo, Max Mannheimer, Reinhold Messner, Dagmar Metzger, Ernst Pöppel, Wolf D. Prix, Barbara Rudnik, Christiane zu Salm, Leopold Stiefel, Horst Teltschik, Wolf Wondratschek



LOUIS LEWITAN, geboren 1955 in Lyon, ist Diplom-Psychologe und zählt zu den renommiertesten Stress-Experten der Republik. Seine Kompetenz und Erfahrung ist bei Unternehmern und Führungskräften gefragt, wenn es um Veränderungsprozesse, Konfliktlösung und Strategieumsetzung geht. Zu seinen Klienten zählen mittelständische Familienunternehmen ebenso wie internationale Konzerne, Vorstände ebenso wie Top-Manager. Seit 2005 ist Louis Lewitan Ombudsmann des Europäischen Patentamts. Er lebt mit seiner Frau und seinen zwei Töchtern in München.