

Louis Lewitan

Die Kunst, gelassen zu bleiben

Den Stress meistern – Erkundungen bei den Besten

304 Seiten

mit s/w-Fotos

€ 19,95 [D] / € 20,60 [A] / CHF 34,90

Ludwig Verlag, ISBN 978-3-453-16402-4

**Erscheinungstermin und Sperrfrist
für Veröffentlichungen: 28. Oktober 2009**



Den Stress gelassen meistern

Es ist heute allgemein bekannt, dass Stress krank macht. Die Zahl derer, die an einem Übermaß an negativem Stress erkranken, wächst stetig. Wonach wir uns sehnen, sind konkrete Konzepte und Strategien für die Stressbewältigung.

Eine völlig neue Herangehensweise hat **Louis Lewitan**, Psychologe und Stress-Experte, gewählt und stresserprobte Persönlichkeiten aus den unterschiedlichsten Bereichen wie Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Medien und Politik dazu befragt, wie sie mit großen oder kleinen Krisen umgehen. In „**Die Kunst, gelassen zu bleiben**“ erzählen u.a. der Vorstandsvorsitzende der RWE AG, Dr. Jürgen Großmann, der Fußballer Torsten Frings, der Kabarettist Gerhard Polt oder der Filmproduzent Bernd Eichinger offen, welchen Belastungen sie ausgesetzt sind, wie sie mit schweren Rückschlägen umgehen und besondere Herausforderungen meistern. Entstanden ist ein reicher Fundus gelebter Erfahrung, aus dem jeder seine persönliche Strategie zu mehr Gelassenheit und weniger Stress entwickeln kann.

Der Autor

Louis Lewitan, geboren 1955 in Lyon, ist Diplom-Psychologe und zählt zu den renommierten 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 Patentamtes. Er lebt mit seiner Frau und seinen zwei Töchtern in München.

++ Kontakt über die Ludwig-Presseabteilung: Beatrice Braken-Gülke, Tel: 089-4136-3918, Fax: 089-4136-3507, E-Mail: beatrice.braken-guelke@randomhouse.de ++