



Dr. Anne Katrin Matyssek  
Reichswaldallee 2  
40472 Düsseldorf  
T (0211) 6509899  
info@psycho-pilates.de

## Pressemitteilung

### **Trotz Jobstress gesund bleiben - Die Psyche stärken mit Tipps aus der Verhaltenstherapie**

Immer mehr Deutsche dopen sich am Arbeitsplatz: Bis zu 800.000 Menschen nehmen regelmäßig aufputschende Mittel zu sich, um dem Jobstress gewachsen zu sein. Dementsprechend wundert nicht: Die Auftretenshäufigkeit psychischer Erkrankungen nimmt zu - fast jeder zweite ist einmal während seines Lebens davon betroffen. Stress in der Arbeitswelt gilt als einer der Risikofaktoren. Um den gestiegenen Anforderungen im Job gewachsen zu sein, man eine starke Psyche.

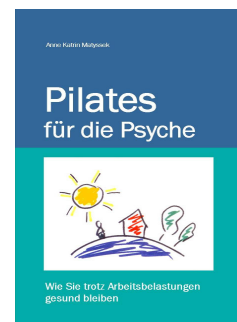
Diese lässt sich – genau wie die Muskeln des Körpers – trainieren. So lautet die Kernthese des kompakten Ratgebers von Dr. Anne Katrin Matyssek. Das Buch verbindet Tipps aus der Verhaltenstherapie mit gesundheitspsychologischem Basiswissen. Das Ziel ist die Erhaltung und Förderung der psychischen Gesundheit und mehr Wohlbefinden im Job. Das Buch richtet sich an alle, denen der Arbeitsstress zu schaffen macht und die ihre Psyche widerstandsfähiger machen möchten.

Der Ratgeber umfasst neben Selbst-Checks zehn Trainingseinheiten für seelische Ausgeglichenheit. Die Übungen sind praxisnah und leicht verständlich. Sie zielen ab auf bessere Erholung, ein positiveres Selbstbild, mehr Gelassenheit, und mehr Optimismus. Außerdem geht es um den souveränen Umgang mit Veränderungen und mit Grübelgedanken, um Wertschätzung und um ein positives Zukunftsbild.

Die Autorin Dr. Anne Katrin Matyssek ist Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin und Stressbewältigungstrainerin. Sie arbeitet seit 1998 als Rednerin, Autorin und Beraterin zu Betrieblichem Gesundheitsmanagement. Ihr Ziel ist mehr Wohlbefinden im Arbeitsleben durch die Erhaltung und Förderung der psychischen Gesundheit.

Die Website [www.psycho-pilates.de](http://www.psycho-pilates.de) liefert dem Leser u.a. einen kostenlosen Selbsttest. Mit diesem kann er prüfen, wie sehr er sich durch seine Arbeit belastet fühlt. Dort findet er außerdem das Inhaltsverzeichnis und eine Leseprobe.

Anne Katrin Matyssek  
Pilates für die Psyche. Wie Sie trotz Arbeitsbelastungen gesund bleiben.  
ISBN 978-3-8370-6985-3  
Paperback, 52 Seiten  
€ 8,99 (D)  
do care!, Düsseldorf 2008  
[www.psycho-pilates.de](http://www.psycho-pilates.de)



Diesen Presstext erhalten Sie in digitaler Form auf der Homepage [www.psycho-pilates.de](http://www.psycho-pilates.de) oder fordern Sie die Infos per Mail an.