



Dr. Sabine Nunius, Christian Koch

### **Dauernervosität überwinden**

5 praxiserprobte Bausteine gegen innere Unruhe, Spannungszustände und nervöse Tics

176 Seiten, ca. 10 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4265-2

€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 19.09.2023

- **Etwa jede vierte Person in Deutschland fühlt sich häufig gestresst – Folge davon können nervöse Angewohnheiten, Tics und innere Unruhe sein**
- **Die Autoren verfügen über langjährige Beratungserfahrung und haben eine wirksame Strategie gegen Dauerunruhe entwickelt**
- **Mit konkreten Tipps und Übungen, um Konzentrationsprobleme oder nervöse Angewohnheiten zu überwinden**

### **Stress lass nach ...**

Gelegentlich nervös werden, sich unruhig fühlen, eine stressige Phase durchleben – wer kennt das nicht? Wenn jedoch das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung, von Gefordertwerden und Loslassen aus der Balance gerät und man sich dauerhaft nervös fühlt, sollte man handeln. Wie entsteht Stress und was hilft bei innerer Unruhe? Welche Rolle spielen das Autonome Nervensystem und der Vagusnerv? Und welche Techniken helfen dabei, nervöse Angewohnheiten loszuwerden? Auf diese und viele weitere Themen gehen Dr. Sabine Nunius und Christian Koch ein. Für ihren Ratgeber haben die beiden ihre Arbeitsschwerpunkte vereint und effektive Strategien entwickelt, die aus der Dauerunruhe heraushelfen.

### **Aus dem Inhalt:**

- Leben wir in einer unruhigen Zeit?
- Bestandsaufnahme: Wie unruhig bin ich?
- Blickwinkel 1: Unruhe und Anspannung vermindern durch kluges Stressmanagement
- Blickwinkel 2: Mit Erkenntnissen aus der Hirnforschung zu mehr Balance
- Blickwinkel 3: Bewegung und Sport – Kraftquellen für Gesundheit und innere Ruhe
- Blickwinkel 4: Flexibel und kreativ zur Ruhe finden
- Blickwinkel 5: Nervöse Angewohnheiten loswerden

### **Die Autoren**

Christian Koch ist Psychologischer Berater, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater sowie Stresspräventionstrainer. Er beschäftigt sich seit Jahren mit Stressmanagement, gesundem Schlaf und Bruxismus (Zähneknirschen, Zähnepressen). Diesen Themen widmet er sich auch als Erfahrungsexperte, der die Beschwerden überwunden hat.

Dr. Sabine Nunius ist Personal Trainerin, Yogalehrerin, Trauma-Yogatherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. In ihre Arbeit fließen aktuelle Forschungsergebnisse aus den Neurowissenschaften und der körperorientierten Psychotherapie ein.

