

5 Tipps für weniger Stress und mehr Erfolg in der Arbeitswelt

Dennoch, kann uns auch der beste Feel-Good-Manager und das leckerste Mittagessen nicht den ganz persönlichen Stress abnehmen. Mit diesem müssen wir immer noch selbst umgehen und dafür gibt es einige Strategien. So schrieb beispielsweise Amy Morin in ihrem Buch „13 Things Mentally Strong People Don't Do“ darüber, wie es gelingt sich mental und emotional für die Arbeitswelt zu rüsten. ZASTER hat ein paar wichtige Tipps für dich zusammengefasst.