

Pressemitteilung

KILL DEINEN STRESS! Das neue Buch vom Anti-Stress-Trainer Frank Ritter vereint die neuesten stresswissenschaftlichen Erkenntnisse, das Wissen aus dem Spitzensport und einfache praktische Anwendungstipps für den Alltag in einem Konzept.

Hamburg, 04.01.2020. Das Gefühl, ständig gehetzt zu sein, nicht das tun zu können, was man gerne täte – in Deutschland klagt mittlerweile jeder vierte Mensch nachweislich über Stress! Dabei ist Stress toxisch für Körper und Geist und birgt somit die größten Gefahren für die Gesundheit und auch Leistung. Stress steht an 2. bzw. 3. Stelle der AU-Meldungen der großen Krankenkassen, Tendenz steigend. Höchste Zeit also, das Problem endlich anzugehen und den eigenen Stresslevel nachhaltig und aktiv zu reduzieren.

Aber wie soll das in der Praxis funktionieren? Die Informationen fließen immer schneller auf immer mehr Kanälen, mehr Arbeit wird auf weniger Köpfe verteilt, die Zeit wird immer enger.. kein optimales Umfeld zur Stressreduzierung.

Frank Ritter zeigt in seinem Buch „*Kill deinen Stress!*“, wie man eine Balance zwischen Körper und Geist schafft, die eigene Widerstandskraft stärkt und dem stressigen Alltag trotzt. Er greift auf die Ansätze aus der Stresswissenschaft, Psychologie, dem Sport und der Ernährungswissenschaft zurück und liefert eine einfache und alltagstaugliche Strategie zu Stressbewältigung, die in den schnelllebigen Alltag jedes Lesers passt.

Die von ihm eigens entwickelte **EMR-Methode**: Stress **E**-rkennen, **M**-essen, **R**-eduzieren führt den Leser Schritt für Schritt durch das komplexe Thema Stress, regt zur Selbstreflexion der eigenen Stress-Reize, Gedanken und Verhaltensweisen an und zeigt Praxistechniken auf, um ungünstigen Stress zu eliminieren. Frei nach dem Motto: Kill deinen Stress, bevor er dich killt!



Über Frank Ritter

Der 44-jährige Familienvater und ehemalige Leistungssportler Frank Ritter ist seit mehr als 20 Jahren im Trainingsbereich tätig. Neben Seminaren, Workshops und Vorträgen zu den Themen Gesundheit und Stressmanagement bietet er unter www.frank-ritter-stresskiller.de zudem sein Produkt *STRESSKILLER* (ein videobasiertes Online-Anti-Stress-Training) an. In 13 Wochen werden die Kunden hier durch 20 Videomodule geführt, um den eigenen Stresslevel zu reduzieren.

Sie interessieren sich für das Thema Stress und benötigen weitere Informationen und Bildmaterial. Sie möchten für ein Interview oder eine Verlosungsaktion von Online-Anti-Stress-Seminaren bzw. Büchern anfragen? Melden Sie sich gern!

Pressekontakt:

Bianca Ritter

Helgoländer Straße 9

25797 Wöhrden

Tel.: +49 40 – 228 581 75

E-Mail: bianca@frank-ritter-coaching.de