

Leben in kleinen Portionen

. Franz Rumpler – Waldseestraße 14 – 91056 Erlangen

Authentische Ratgeber sind oft Helfer im Alltag

... Diese Erfahrungen habe ich 2010 gemacht und einiges daraus für meinen „Weg nach oben“ eingesetzt.

Über die Jahre sind viele Erlebnisse und Erfahrungen hinzu gekommen. Persönliche ebenso wie auch durch Freunde mit Handicaps und deren Familien. Bestärkt durch Rückmeldungen habe ich alltagsnahe Situationen zusammengefasst und veröffentlicht.

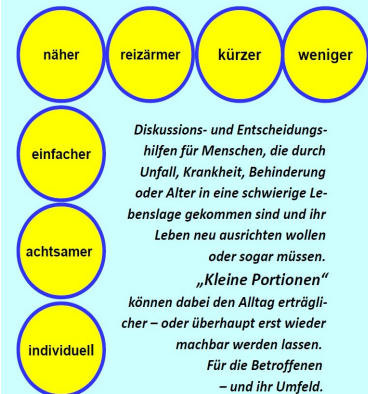
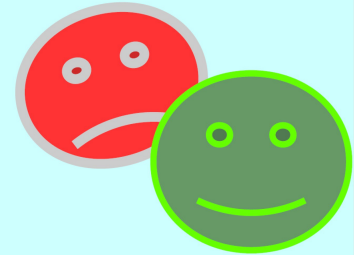
Die Bandbreite zeigt am ehesten der Blick in das Inhaltsverzeichnis:

Der Tief-Schlag ... · Der Weg nach oben ... · Die liebe Statistik: doch 100% sterben immer! · Medizin & Therapien · Medikation: Wirkung = Nebenwirkung · Therapie wird Hauptprogramm · Sozialberatung · Testament – Vermächtnis · Selbsteinschätzung oder Ihr PIX (Persönlicher Index) · Stehaufmännchen · Beanspruchungen auf Wohlfühl-Niveau · Ermüdung und Erholung · Reiz-Voll trifft Sinn-Los · Gibt es Multitasking im Gehirn? · Mein individuelles Profil · Der Alltag · Achtsamkeit? JA! · Egoismus? NEIN! · Haushaltsberatungen · Kleine Portionen · Tempo, Termine, Abläufe · Lebensgeschwindigkeit · Womit wohin im Alltag? · Einkäufe · Kleidung · Wohnen & Leben · Renovierungen · Wohnungswechsel · Helfer suchen und finden · Besuche, Ausflüge, Reisen · Bewegung bis Sport · Hobby gefällig? Lesen Sie gerne? · Technik, Alltag, Handicap · Rettungsschirm Nr. 1 – das Telefon · Die ganze Welt daheim: Internet · Kleines 'Rezeptbüchlein'

Franz Rumpler

Leben in kleinen Portionen

Überlegungen für den Alltag
in schwierigen Lebenslagen



BoD Verlag, Norderstedt
ISBN: 9783741210099
E-Book ISBN: 9783741229718
Taschenbuch, 124 S.
7,99 €
E-Book 5,49 €
Und bei Google-Books gibt es eine Leseprobe.

Dazu diese Stimme von außen:
„Der Autor hatte einen Schlaganfall erlitten und musste von einem Tag auf den anderen sein Leben umstellen und neu organisieren. „Leben in kleinen Portionen“ erzählt davon in einer sehr klaren und anschaulichen Weise mit vielen praktischen Tipps für den Alltag. Beste Ratgeberliteratur, nicht weinerlich, sondern im Gegenteil humorvoll und unterhaltsam.“
Dr. med. Johannes W., Erlangen