

Leben in kleinen Portionen

Kleine Portionen machen den Alltag

INDIVIDUELL · WENIGER · EINFACHER · ACHTSAMER · NÄHER · KÜRZER

**Für Betroffene, Risikogruppen,
Angehörige, Ehrenamtliche, Profis**



9 783695 707515

Franz Rumppler

**ANREGUNGEN FÜR
SCHWIERIGE LEBENSLAGEN**



Leben in kleinen Portionen

INDIVIDUELL · WENIGER · EINFACHER · ACHTSAMER · NÄHER · KÜRZER

Themen:

MeinTief-Schlag · Viele Wege, andere Ziele · Die liebe Statistik – hohle Zahlen · Medizin & Therapien · Medikation: Wirkung = Nebenwirkung · Therapie wird Hauptprogramm · Pflegestützpunkte · 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 · Lebens-geschwindigkeit · 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, Chancen · Rettungsschirm Nr. 1 – das Telefon · Die ganze Welt daheim: Internet · **Blick nach vorne & KI** · Kleines Rezeptbüchlein · **Was bringt die Zukunft?**

Die meisten Rückmeldungen zu diesem Buch kommen übrigens von Angehörigen, Freunden und Bekannten. Sie betrachten es als Hilfe und Ratgeber für den jetzt schwierigen Alltag.

... Und somit ist es auch ein prima Mitbringsel ...

**Also auf zur nächsten Buchhandlung oder online bestellen:
<https://buchshop.bod.de/leben-in-kleinen-portionen-franz-rumpler>
- ebenso auch bei Amazon**

BoD Verlag, Norderstedt
ISBN: 9783695707515

**Taschenbuch, 184 S.
10,00 €**

**E-Book ISBN: 9783695794584
E-Book 6,99 €**