

# Techniken und Tipps gegen Stress

Autor Michael Biedenbach aus Bad Homburg hat auf der Frankfurter Buchmesse sein erstes Buch mit dem Titel „Hilfe! Ich kann nicht mehr abschalten“ vorgestellt. Das Buch ist im Mentoren Media Verlag erschienen. „Das Buch hilft, dem Gesundheitsrisiko Nummer eins des 21. Jahrhunderts zu begegnen, dem Stress“, sagt Biedenbach. Es liefert Techniken und Tipps gegen Stress und schafft das nötige Bewusstsein, „um künftig wieder abzuschalten und ein glückliches, erfülltes Leben zu führen“, so der Autor. Biedenbach studierte nach Abschluss seiner Banklehre Wirtschaftswissenschaften und baute eine Veranstaltungsagentur mit 20 Mitarbeitern auf. 2005 verkaufte er seine Agentur und stieg als Personalvermittler bei einem börsennotierten Personaldienstleister ein. Heute verhilft er seinen Kunden als Karriere- und Salescoach zum Erfolg. Mit „Hilfe, ich kann nicht mehr abschalten!“ gibt Biedenbach sein Debüt als Autor. Das Buch ist als Taschenbuch und Hörbuch verfügbar. Foto: Mentoren Media Verlag

