**„Big Library Read“ vom 5. bis 19. April 2021 - „The Art of Taking It Easy“**

**Reading Event mit dem weltweit größten digitalen Buchclub über „OverDrive Rheinland-Pfalz“**

Die Stadt- und Kreisergänzungsbücherei Wittlich zeigt, während des „Big Library Read“, dem weltweit größten digitalen Buchclub, wie man mit Humor Stress reduzieren kann. Mit dem englischsprachigen eBook „The Art of Taking It Easy“ des Psychologen und Stand-up Comedians Dr. Brian King lernen Leserinnen und Leser vom 5. bis zum 19. April Techniken zur Stressbewältigung kennen.

Bibliotheksnutzerinnen und -nutzer leihen das eBook bei „OverDrive Rheinland-Pfalz“ unter https://rlp.overdrive.com oder über die App Libby ohne Wartezeit aus. Wer möchte, kann darüber hinaus mit Leserinnen und Lesern weltweit online über das Buch diskutieren unter https://biglibraryread.com/join-the-discussion//. Für die Ausleihe des Titels ist lediglich der Büchereiausweis erforderlich. Mit Ausweisnummer und Passwort unter https://rlp.overdrive.com oder der kostenlosen App Libby einloggen, ausleihen und mitlesen. Das eBook läuft am Ende des Aktionszeitraums automatisch ab.

Die praktische Anleitung von Brian King zeigt wie man Humor gegen Stress einsetzt, um ein zufriedenes Leben zu erreichen. In dem Ratgeber stellt der Autor nützliche Techniken zum Umgang mit Stress vor und demonstriert, wie unser Gehirn neu verkabelt werden kann, um potenziell schwierige Situationen besser zu meistern. King untersucht was Stress ist, woher er kommt und was er in Körper und Geist auslöst. Er befasst sich eingehend mit dem Umgang von Alltagsstress sowie mit Unsicherheit, Verdrängung, Angstzuständen und negativen Gefühlen und gibt zudem Einblicke in daraus resultierende Folgeerkrankungen. Anstelle eines trockenen medizinischen Ansatzes zur Stressbewältigung gibt das Buch viele umsetzbare Tipps - mit Esprit und einprägsamen sowie unterhaltsamen Anekdoten.

**Brian King: The Art of Taking It Easy / Available April 5 – 19, 2021**

From a psychologist and stand-up comedian comes a practical, yet laugh-out-loud guide to embracing humor to reduce stress and live a happier, fuller life.

Dr. Brian King got a degree in psychology before becoming a world-touring comic and the host of humor therapy seminars attended by more than ten thousand people each year. In this brilliant guide he presents hands-on techniques for managing stress by rewiring our brains to approach potentially difficult situations through a lens of positivity. To do so, Dr. King explores what stress is, where it comes from, and what it does to our bodies and brains. He delves deep into how to address everyday stress—as well as anxiety, insecurities, repression, and negativity—and gives insight into resulting ailments such as anxiety disorders, depression, hypertension, obesity, substance abuse disorders, and more. Dr. King’s techniques are chemical and cost free, and embrace humor, resilience, relaxation, optimism, gratitude, and acceptance. Instead of a dry medical approach to dealing with stress, this unique volume is filled with life-changing tips and instructions presented with humor and a wealth of memorable, smile-inducing anecdotes.– The Art of Taking It Easy.

Weitere Infos unter: https://biglibraryread.com