

## Pressemitteilung

HMU Health and Medical University GmbH

Lisa Schimmelpfennig

11.04.2023

<http://idw-online.de/de/news812351>

Buntes aus der Wissenschaft, Forschungsergebnisse  
Psychologie  
überregional



### „Easy Relax“ - Psychologieprofessorin Eva Asselmann stellt in ihrem neuen Buch eine innovative Entspannungstechnik vor

**Wie schafft man es, trotz beruflicher und privater Herausforderungen gelassen zu bleiben und selbst im Chaos zu entspannen? Die Persönlichkeitspsychologin Prof. Dr. rer. nat. habil. Eva Asselmann verrät in ihrem neuen Buch, wie sich Stress im Alltag innerhalb von wenigen Sekunden nachweislich reduzieren lässt.**

Anknüpfend an ihre neuesten Forschungserkenntnisse gibt Psychologieprofessorin Eva Asselmann in ihrem Buch „Easy Relax: Raus aus der Stressfalle in 20 Sekunden“ den Lesenden eine leicht verständliche Anleitung an die Hand, um schrittweise zu erlernen, sich in Stresssituationen innerhalb von wenigen Sekunden zu entspannen.

Die einzelnen Übungen der innovativen Entspannungstechnik bauen aufeinander auf und werden immer mehr verkürzt in den Alltag übertragen. Am Ende steht die Fähigkeit, sich selbst in hochstressigen Alltagssituationen innerhalb von wenigen Sekunden intensiv zu entspannen. Die Technik lässt sich flexibel überall anwenden, etwa im Meeting, auf dem Weg zur Arbeit oder bei kolossaler Überforderung am Schreibtisch. In verschiedenen Studien hat die Autorin nachgewiesen, dass die Technik Alltagsstress effektiv verringert. Abgerundet wird ihr Buch durch viele weitere Tools, die den Weg aus der Stressfalle ebnen.

Eva Asselmann ist Professorin für Differentielle und Persönlichkeitspsychologie an der HMU Health and Medical University. In Potsdam leitet sie diverse Forschungsprojekte zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsförderung und Prävention. Anknüpfend daran entwickelt sie gezielte Coachings und Trainings zu den Themen Resilienz, Stressmanagement und Entspannung und hat langjährige Praxiserfahrung. Sie ist zertifiziert im Systemischen Coaching, im Change Management und in der Akzeptanz- und Commitment-Therapie.

wissenschaftliche Ansprechpartner:

Prof. Dr. Eva Asselmann  
HMU Health and Medical University GmbH  
Olympischer Weg 1  
14471 Potsdam  
Email: [eva.asselmann@health-and-medical-university.de](mailto:eva.asselmann@health-and-medical-university.de)

Weitere Infos:

<https://www.health-and-medical-university.de/universitaet/unser-team/team-fakultaet-gesundheit/professoren/prof-dr-rer-nat-habil-eva-asselmann-hmu-potsdam/>

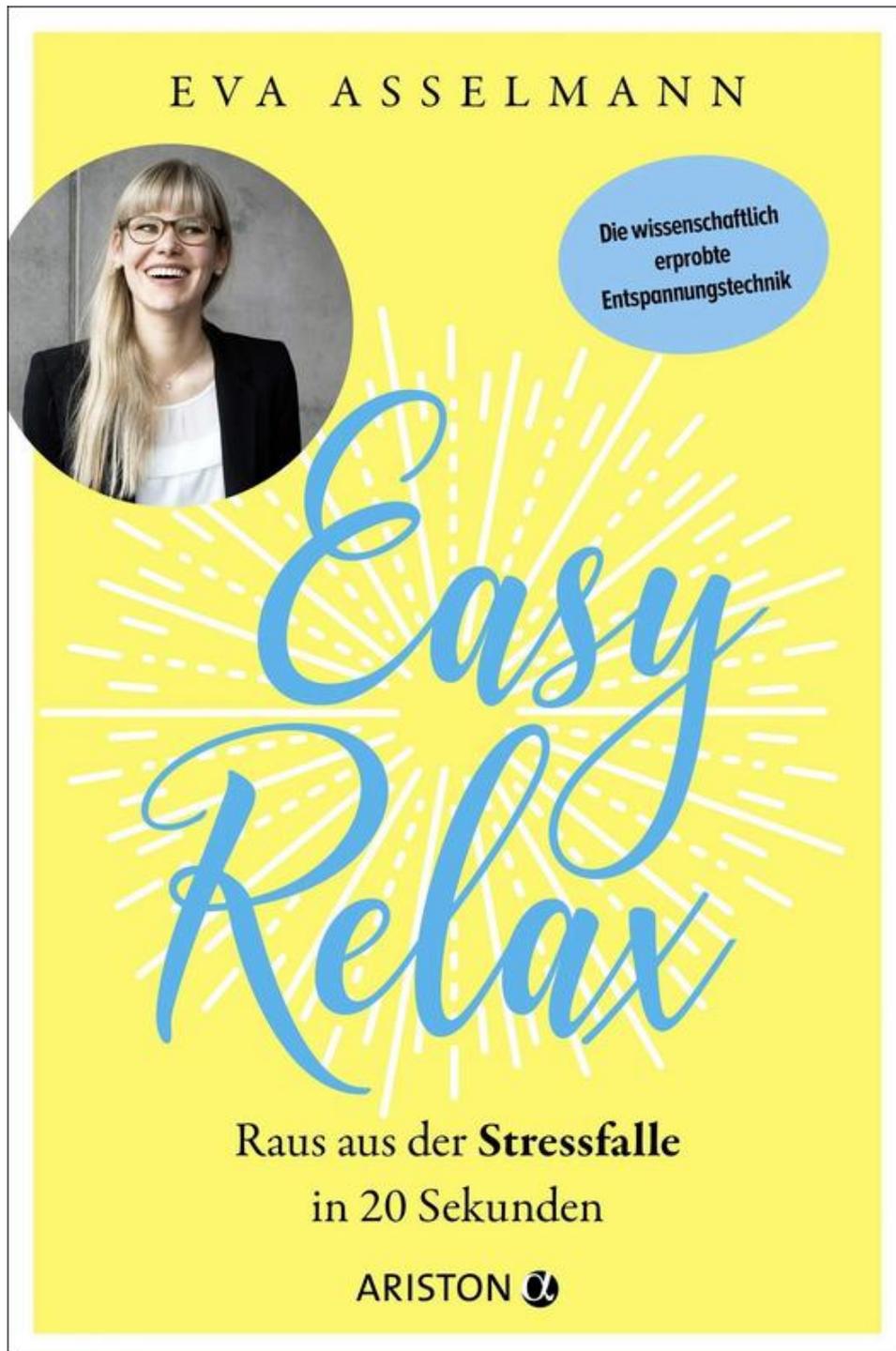
<https://evaasselmann.com>

Originalpublikation:

Eva Asselmann  
Easy Relax  
Raus aus der Stressfalle in 20 Sekunden.  
Die wissenschaftlich erprobte Entspannungstechnik.

Ariston-Verlag, Erscheint am 12. April 2023  
<https://www.penguinrandomhouse.de/Paperback/Easy-Relax/Eva-Asselmann/Ariston/e615452.rhd>





Buchcover: "Easy Relax" Raus aus der Stressfalle in 20 Sekunden. Die wissenschaftlich erprobte Entspannungstechnik



Prof. Dr. rer. nat. habil. Eva Asselmann  
Jens Gyarmaty  
Jens Gyarmaty