Erschienen am 10.06.2022
224 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0154-0

Ruben Langwara, Dirk W. Eilert

Die Kraft unserer Emotionen

Resilient und stressfrei mit Mesource

Unsere Emotionen sind Ressourcen
Emotionaler Stress ist eines der Kernprobleme des 21. Jahrhunderts. Wie können wir die emotionalen Herausforderungen der modernen Leistungsgesellschaft meistern und zurück in unsere Kraft kommen? Der Schlüssel dazu liegt in unseren eigenen Emotionen!
Mesource ist ein von den Autoren entwickeltes Acht-Wochen-Trainingsprogramm, mit dem Sie lernen können, Ihre eigenen Emotionen so zu nutzen, dass sie zu Ihrer Kraftquelle werden. Ruben Langwara und Dirk Eilert zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Gefühle und Ihr Verhalten effektiv regulieren können, um Ihr Stresslevel zu senken und Ihre Resilienz zu steigern. Jede Woche gibt es dazu einen neuen Impuls und eine Übung für die Praxis. Am Ende des Programms werden Sie spürbar resilienter mit herausfordernden Situationen umgehen können. Das Buch eignet sich auch hervorragend als Begleitung für Coachings.
• Auf Basis von neuesten Erkenntnissen aus Emotionspsychologie und Neurowissenschaften.
• Acht-Wochen-Trainingsprogramm zur emotionalen Stärkung mit praktischen Übungen.
• Hilfreiche Tipps zum Einsatz des Motivkompasses nach Eilert in Coaching und Selbstcoaching.

Autorenprofil

Ruben Langwara

Ruben Langwara ist Wirtschaftspsychologe und Experte für Emotionen und deren Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden. Als integrativer Emotionscoach unterstützt er seine Klient*innen dabei, in ihre emotionale Kraft zu kommen.

Dirk W. Eilert

Dirk W. Eilert ist Wirtschaftspsychologe (M.Sc.), spezialisiert auf emotionale Intelligenz. Als einer der führenden Mimik- und Körperspracheexperten im deutschsprachigen Raum ist seine Expertise regelmäßig in Radio, TV und

Printmedien gefragt. Mehr Informationen unter www.eilert-akademie.de

Pressestimmen