



Erschienen am 16.11.2023
176 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0505-0

Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund, Lola Siegmund, Elke Hartmann-Wolff

Zukunfts-Resilienz

Stark werden in Krisenzeiten

Für einen gestärkten Blick in die Zukunft
Zukunftsängste und das Berührtsein von Negativschlagzeilen belasten immer mehr Menschen. Bei vielen wird eine subjektive Untergangsstimmung nicht allein durch objektive Fakten über globale Krisen, sondern auch durch professionell gesteuerte Medienkampagnen erzeugt und aufrechterhalten. Hier benötigen wir als Gegenmittel das Konzept der Zukunfts-Resilienz, um unsere Zukunft kreativ und aktiv gestalten zu können.

Das Buch stellt Coaching- und Selbstcoachingmöglichkeiten mit der wingwave-Methode für ein effektives Emotionsmanagement vor, wobei neben den neurobiologischen Grundlagen auch die gezielte Nutzung von ressourcenvollen Gehirnaktivitäten eine Rolle spielt. Die Wissenschaftsjournalistin Elke Hartmann-Wolff berichtet über „Doomscrolling“ und über Möglichkeiten, durch bewusstes Medienverhalten für unsere mentale Gesundheit zu sorgen.

Autorenprofil

Elke Hartmann-Wolff

Elke Hartmann-Wolff ist Redakteurin beim Magazin „Psychologie Heute“ und wingwave-Coach. Sie blickt auf eine langjährige Erfahrung im Nachrichtenjournalismus zurück.

Cora Besser-Siegmund

Die Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund (geb. 1957) und Harry Siegmund (geb. 1956) sind Psychotherapeuten, Lehrtrainer und Supervisoren. Seit über 20 Jahren erarbeiten sie in ihrem Institut im Herzen Hamburgs maßgeschneiderte Interventionen für ihre Klienten und Kunden.

Lola Siegmund

Lola Siegmund, B.A. Wirtschaftspsychologie mit Schwerpunkt Coaching und Training, Master-Studium

„International Leadership“, Business-Coach, NLP- und wingwave-Lehrtrainerin.

Harry Siegmund

Die Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund (geb. 1957) und Harry Siegmund (geb. 1956) sind Psychotherapeuten, Lehrtrainer und Supervisoren. Seit über 20 Jahren erarbeiten sie in ihrem Institut im Herzen Hamburgs maßgeschneiderte Interventionen für ihre Klienten und Kunden.

Pressestimmen