



Erscheint am 22.12.2021
ca. 200 Seiten
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0154-0

Ruben Langwara, Dirk W. Eilert

Die Kraft unserer Emotionen

Resilient und stressfrei mit Mesource

Emotionen als Ressourcen nutzen

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 Wirtschaftspsychologin und Expertin für Emotionen und deren Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden. Er leitet die Forschungsabteilung der Eilert-Akademie in Berlin. Als integrativer Emotionscoach unterstützt er seine Klient*innen dabei, in ihre emotionale Kraft zu kommen.

Dirk W. Eilert

Dirk W. Eilert ist Experte für emotionale Intelligenz sowie Entwickler der Mimikresonanz-Methode und des emTrace-Coachingansatzes. Als einer der führenden Mimik- und Körperspracheexperten im deutschsprachigen

Raum ist seine Expertise regelmäßig in Radio, TV und Printmedien gefragt. Dirk W. Eilert ist verheiratet und hat zwei Töchter. Er lebt in Berlin und leitet dort die Eilert-Akademie. Mehr Informationen unter www.dirkeilert.com und www.eilert-akademie.de