



Erschienen am 13.10.2021
168 Seiten
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0256-1

Barbara Gerhards

Das Anti-Ärger-Buch

In 3 Schritten frei von Ärger

Wie befreie ich mich von meinem Ärger?

Der tägliche kleine und große Ärger raubt uns Energie, Zeit und Lebensqualität. Das muss nicht sein! Denn: Sich weniger zu ärgern, kann man lernen.

Dieses Buch stellt Ihnen einen dreistufigen Prozess vor, wie man seinen Ärger kompetent klären kann: den Ärger-Anlass filtern, den eigenen Ärger-Wunsch klären und verbleibende Ärger-Haken lösen, die uns in der Situation festhalten.

Ein Leben ohne Wut und Zorn kann so einfach sein, wenn man weiß, wie es geht.

Damit Sie die Strategie der Ärger-Befreiung selbst erfahren und sofort umsetzen können, basiert das Buch auf Coaching-Methoden, die sich in der Praxis bewährt haben:

- Die Werkzeuge werden anhand von Fallbeispielen aus dem privaten und beruflichen Alltag anschaulich vermittelt.
- Zahlreiche Schaubilder illustrieren die einzelnen Prozessschritte und dienen als visuelle Anker.
- Mithilfe von Übungen am Ende jedes Kapitels können Sie den eigenen Ärger-Anlass reflektieren und erhalten Impulse, einzelne Methoden sofort auszuprobieren.
- Der Ärger-Klärungs-Prozess ist mit 3 Schritten einfach zu erlernen, zu behalten und anzuwenden: filtern, klären, befreien.
- Der Ärger-Klärungs-Prozess kann bei jedem Ärger-Anlass gleichermaßen und unabhängig vom Thema eingesetzt werden.

Autorenprofil

Barbara Gerhards

Barbara Gerhards ist Volkswirtin und seit mehr als 10 Jahren selbstständig als zertifizierte Coachin, Trainerin und Speakerin tätig. Ihre Leidenschaft gilt dem Thema Ärger und dem kompetenten Umgang damit. Unter der Marke „AntiÄrger Akademie“ bietet sie deutschlandweit AntiÄrger-Kurse, -Webinare, -Coaching und -Vorträge an.