



Erschienen am 14.11.2024
224 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0590-6

Sarah Schöllhammer

Anpacken und Tee trinken

Impulse aus Innovationsforschung,
Buddhismus und Positiver Psychologie

Jetzt ist deine Zeit, die Zukunft zu gestalten!

In einer Welt, die sich blitzschnell durch neue Technologien und globale Krisen verändert, fühlen sich viele Menschen unsicher oder überfordert. Und genau hier setzt dieses Buch an: Es zeigt dir, warum Offenheit und Neugier deine stärksten Verbündeten sein können. Veränderung muss kein Grund zur Sorge sein – sie ist deine Chance, zu wachsen und die Welt aktiv mitzugestalten. Mit lebendigen Stories, praktischen Tipps und einer guten Portion Optimismus vermittelt die Autorin wertvolle Ansätze aus Innovationsforschung, Positiver Psychologie und buddhistischen Lehren. Du lernst, wie du die Angst vor dem Unbekannten überwindest, dein Leben kreativ gestaltest und die großen Herausforderungen dieser Zeit mit anderen gemeinsam meisterst. Lass dich inspirieren und finde deine Balance im Wandel – aktiv gestaltend und entspannt loslassend!

Autorenprofil

Sarah Schöllhammer

Prof. Dr. Sarah Schöllhammer fördert als Wirtschaftsprofessorin an der Hochschule Ansbach Studierende darin, Produkte, Organisationen und sich selbst neu zu erfinden. Dabei greift sie auf ihre langjährigen Erfahrungen zurück: aus der angewandten Forschung bei Fraunhofer / an der Universität Stuttgart sowie als Innovationsmanagerin in der Industrie.

<https://anpackenundteetrinken.de>

Pressestimmen

"Sarah Schöllhammers Buch ist ein inspirierender Begleiter für Zeiten des Wandels. Mit einer gelungenen Mischung aus Innovationsforschung, buddhistischen Weisheiten und Positiver Psychologie zeigt sie, wie man Veränderungen aktiv und gelassen meistert. Die praktischen Tipps und ermutigenden Geschichten motivieren, den eigenen Weg mit Offenheit und Neugier zu gestalten. Absolut empfehlenswert!" (Bibliomaniacs, 19.01.2025)