

Erscheint am 13.03.2027
160 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0858-7

Christoph Schalk

Viel erreicht. Nie angekommen.

Delta-Kompetenz: Die Kunst, zwischen Soll und Ist zu leben

Die Delta-Falle: Wenn das „Mehr“ nie genug ist
• Resilienz neu gedacht: flexibel statt dauerhaft belastbar
• Praxiswissen aus über 35 Jahren Coaching-Erfahrung
• Konkrete Werkzeuge für Alltag, Führung und Coaching

Warum treiben uns Erfolg, Selbstoptimierung und hohe Ansprüche oft weiter an, statt zufriedener zu machen? Christoph Schalk zeigt auf, dass hinter Leistungsdruck, Perfektionismus, Erschöpfung und Sinnkrisen häufig dieselbe Ursache steckt: die Lücke zwischen dem, was ist, und dem, was sein sollte.
Das sogenannte »Delta«.
Mit der eigens entwickelten Delta-Matrix, fundierten psychologischen Erkenntnissen und praxisnahen Werkzeugen aus über 35 Jahren Coaching-Erfahrung unterstützt der Autor Leser:innen dabei, belastende Sollwerte zu erkennen, die Delta-Falle zu verlassen und eigene Maßstäbe zu entwickeln. Statt einem gesellschaftlichen Maximum hinterherzulaufen, eröffnet dieses Buch den Weg zum persönlichen Optimum – und zu einem erfüllteren Umgang mit Leistung, Veränderung und den Herausforderungen des Lebens.

Zielgruppe: Alle, die besser mit Erwartungen, Enttäuschungen, Lebensumbrüchen und dem Gefühl des „Nie-Ankommens“ umgehen möchten. Darüber hinaus bietet es Coaches, Therapeut:innen und Berater:innen einen praxistauglichen Ansatz.

Autorenprofil

Christoph Schalk

Christoph Schalk ist Diplom-Psychologe, Business- und Life-Coach sowie Coach-Ausbilder aus Würzburg. Als Leiter der Würzburger Akademie für Empowerment-Coaching bildet er seit 1997 Coaches aus.