

Keep It Cool

Emotionen verstehen, Stressmuster durchbrechen, gelassen handeln - Die Quick-Win-Methode für Führungskräfte

Emotionen im Griff Stressige Arbeitstage und überschäumende Emotionen bringen selbst erfahrene Führungskräfte aus dem Gleichgewicht. Die Folgen: impulsive Entscheidungen, sinkende Energie und eine gefährdete Gesundheit. Doch was können Sie dagegen tun? Seien Sie versichert: Sie sind alledem nicht hilflos ausgeliefert! Dr. Miriam Fritsch-Kümpel – Psychologin und Mental-Health-Expertin für Führungskräfte – weiß, wenn Sie Ihre Stresstrigger kennen und das Zusammenspiel von Psyche, Körper, Emotionen und Verhalten verstehen, können Sie augenblicklich den eigenen Stress regulieren. *Keep It Cool* hilft Ihnen, auch in heißen Phasen einen kühlen Kopf zu bewahren. Mit wissenschaftlich fundierten Methoden, praktischen Übungen und anschaulichen Fallbeispielen lernen Sie, wie Sie Gelassenheit als Ihre wichtigste Ressource zurückgewinnen. Ein unverzichtbarer Leitfaden für stressfreie Arbeitstage, eine hohe Leistungsfähigkeit und mehr Zufriedenheit in Ihrem Führungsalltag. Mit einem Vorwort von Dr. Hadi Saleh

Emotionen im Griff

Stressige Arbeitstage und überschäumende Emotionen bringen selbst erfahrene Führungskräfte aus dem Gleichgewicht. Die Folgen: impulsive Entscheidungen, sinkende Energie und eine gefährdete Gesundheit. Doch was können Sie dagegen tun?

Seien Sie versichert: Sie sind alledem nicht hilflos ausgeliefert! Dr. Miriam Fritsch-Kümpel - Psychologin und Mental-Health-Expertin für Führungskräfte - weiß, wenn Sie Ihre Stresstrigger kennen und das Zusammenspiel von Psyche, Körper, Emotionen und Verhalten verstehen, können Sie augenblicklich den eigenen Stress regulieren.

Keep It Cool hilft Ihnen, auch in heißen Phasen einen kühlen Kopf zu bewahren. Mit wissenschaftlich fundierten Methoden, praktischen Übungen und anschaulichen Fallbeispielen lernen Sie, wie Sie Gelassenheit als Ihre wichtigste Ressource zurückgewinnen. Ein unverzichtbarer Leitfaden für stressfreie Arbeitstage, eine hohe Leistungsfähigkeit und mehr Zufriedenheit in Ihrem Führungsalltag.

Mit einem Vorwort von Dr. Hadi Saleh



28,00 €

26,17 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783593521718

Medium: Buch

ISBN: 978-3-593-52171-8

Verlag: Campus Verlag GmbH

Erscheinungstermin: 19.03.2026

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2026

Produktform: Gebunden

Gewicht: 400 g

Seiten: 231

Format (B x H): 145 x 221 mm

