

Lass mal alles aus!

Wie du wirklich abschalten lernst

Abschalten, loslassen, auftanken – kaum ein Zustand ist derzeit für viele Menschen schwieriger zu erreichen. Dabei ist es in unserem Alltag so wichtig geworden, ab und zu die Pause-Taste zu drücken – sowohl am Computer oder Smartphone als auch mental. Im alltäglichen Strudel der Verpflichtungen gelingt es aber nur den wenigsten, sich wirklich mal zurückzuziehen, um zur Ruhe zu kommen. Nicht zuletzt durch E-Mail, WhatsApp, Facebook & Co. sind wir heutzutage ständig „on“ – rund um die Uhr erreichbar, informiert, vernetzt. Mit fatalen Folgen: Körper, Geist und Seele finden kaum noch echte Erholung und immer mehr Menschen werden krank. Erschöpfungszustände, Burnout und sogar Depressionen nehmen zu.

Die gute Nachricht: Wir können lernen, wieder stärker auf unsere eigenen Bedürfnisse zu achten und uns um unser Wohlbefinden zu kümmern. Wir können lernen, mit Störungen und Erreichbarkeitswahn umzugehen, und dabei unsere inneren Saboteure zu zähmen. Mit wenigen Kniffen schaffen wir weniger Ablenkung, weniger Stress, stattdessen mehr Ruhe, Fokus, Erholungsphasen und Zufriedenheit. Mit dem Ziel, ein erfülltes, glückliches und gesundes Leben zu führen.

Dabei geht es jedoch nicht darum, auf den nächsten Entspannungshype aufzuspringen. Es geht darum, beim Thema „Abschalten – um das längst eine gesellschaftliche Debatte entbrannt ist – den eigenen Weg zu finden zwischen den schönen neuen Möglichkeiten des 21. Jahrhunderts und den eigenen Bedürfnissen nach Rückzug, Muße und Konzentration. Denn wie kann es angehen, dass wir ein schlechtes Gewissen haben, pünktlich Feierabend zu machen oder das Handy einmal auszuschalten?

Cordula Nussbaum gibt Antworten. Sie geht das Thema in diesem Buch ganzheitlich an, indem sie dessen gesellschaftliche Relevanz aufzeigt, die wichtigsten „ON“-Treiber im Alltag, aber auch in uns selbst entlarvt und zugleich konkrete Hilfestellungen für den Einzelnen gibt, sein persönliches Wohlfühl-„OFF“-Level zu erreichen. Mit Plädoyers an Führungskräfte und Unternehmen wirkt sie dabei auch auf Veränderungen „von oben“ ein, die die Veränderungen jedes Einzelnen unterstützen können. Mit ihrem lockeren und motivierenden Stil gelingt es ihr, Menschen zu berühren und zu bewegen. Anhand vieler anschaulicher Beispiele und pragmatischer Tipps aus ihrer langjährigen Coaching- und Trainingserfahrung bietet sie ihren Leserinnen und Lesern Inspirationen, wie sich Auszeiten endlich mit gutem Gewissen gestalten lassen, und macht ihnen Mut, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Abschalten, loslassen, auftanken – kaum ein Zustand ist derzeit für viele Menschen schwieriger zu erreichen. Dabei ist es in unserem Alltag so wichtig geworden, ab und zu die Pause-Taste zu drücken – sowohl am Computer oder Smartphone als auch mental. Im alltäglichen Strudel der Verpflichtungen gelingt es aber nur den wenigsten, sich wirklich mal zurückzuziehen, um zur Ruhe zu kommen. Nicht zuletzt durch E-Mail, WhatsApp, Facebook & Co. sind wir heutzutage ständig „on“ – rund um die Uhr erreichbar, informiert, vernetzt. Mit fatalen Folgen: Körper, Geist und Seele finden kaum noch echte Erholung und immer mehr Menschen werden krank. Erschöpfungszustände, Burnout und sogar Depressionen nehmen zu. Die gute Nachricht: Wir können lernen, wieder stärker auf unsere eigenen Bedürfnisse zu achten und uns um unser Wohlbefinden zu kümmern. Wir können lernen, mit Störungen und Erreichbarkeitswahn umzugehen, und dabei unsere inneren Saboteure zu zähmen. Mit wenigen Kniffen schaffen wir weniger Ablenkung, weniger Stress, stattdessen mehr Ruhe, Fokus, Erholungsphasen und Zufriedenheit. Mit dem Ziel, ein erfülltes, glückliches und gesundes Leben zu führen. Dabei geht es jedoch nicht darum, auf den nächsten Entspannungshype aufzuspringen. Es geht darum, beim Thema „Abschalten – um das längst eine gesellschaftliche Debatte entbrannt ist – den eigenen Weg zu finden



17,00 €

15,89 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783869369396

Medium: Buch

ISBN: 978-3-86936-939-6

Verlag: GABAL

Erscheinungstermin: 27.08.2019

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2019

Serie: Dein Erfolg

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 306 g

Seiten: 200

Format (B x H): 130 x 185 mm

