

Buzek

Wie Angst mutig macht

Das Potenzial der Angst richtig nutzen

Angst kennt jeder von uns. Hier geht es auch ausdrücklich nicht um Phobien, psychische Störungen oder dergleichen. Es geht um die ganz alltägliche Angst: Angst in Ausnahmesituationen, vor wichtigen Herausforderungen oder Entscheidungen unter Unsicherheit. Doch wie können wir uns von diesen Ängsten befreien und sie überwinden? „Gar nicht!“, sagt Buzek, ehemaliger Offizier und UN-Beobachter, und geht in seinem neuen Buch einen vielversprechenderen Weg: Er betrachtet Angst als Voraussetzung für Mut. Und Mut ist seiner Ansicht nach die Fähigkeit, trotz Angst kühn zu denken und zu handeln. Buzek zeigt, wie wir Angst als Widerpart des Mutes annehmen können und lernen Angst als positiven Aspekt zu kontrollieren und zu optimieren. Und das ist einfacher als man denkt: Erkenne, wie Angst entsteht und woraus sie sich zusammensetzt! Lerne sie positiv anzunehmen! Und schon wird deine Angst nutzbar! „Mut ist die Fähigkeit, nicht fremde, sondern die eigenen Grenzen zu überwinden.“



9,95 €

9,30 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783869803876

Medium: Buch

ISBN: 978-3-86980-387-6

Verlag: BusinessVillage GmbH

Erscheinungstermin: 31.10.2017

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2017

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 171 g

Seiten: 184

Format (B x H): 123 x 190 mm

