



## **Kurztext**

---

Professor Jutta Heller

### **Resilienz**

#### **7 Schlüssel für mehr innere Stärke**

192 Seiten

Format: 13,5 x 21,0 cm, Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-2735-8



Wie kommt es, dass manche Menschen besser mit schwierigen Situationen umgehen können als andere? Wie können Sie mehr Zufriedenheit und Qualität in Ihr Leben bringen? Wir alle brauchen Resilienz, eine innere Stärke, um mit den vielen unterschiedlichen Herausforderungen im Leben gut umgehen zu können. Positiv ist: Resilienz können Sie trainieren. Jutta Heller, Professorin für Coaching und NLP-Trainerin, erklärt anschaulich die psychologischen Hintergründe und präsentiert einfache Selbstcoaching-Übungen zur Entwicklung von innerer Stärke - die sogenannten 7 Schlüssel Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Zukunfts- und Lösungsorientierung und Krisenerleben. Sie lernen Techniken, wie Sie sich selbst leichter annehmen und akzeptieren können, so dass Sie optimistisch und selbstbestimmt entscheiden können, wie Sie Ihr Leben gestalten wollen. Sie lernen sich so zu steuern, dass Sie belastende Situationen in einem anderen Licht wahrnehmen.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: [www.gu.de](http://www.gu.de), [www.graefe-und-unzer.de](http://www.graefe-und-unzer.de)

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.