



PHÖNIX AUS DER ASCHE

Wolfgang Bilinski,
Haufe, 19,80 Euro

Wer ist der Autor? Wolfgang Bilinski ist Unternehmensberater und Coach für Kommunikation, Rhetorik und Präsentation.

Worum geht es? Um den richtigen Umgang mit Krisen. Wolfgang Bilinski ist überzeugt, dass Rückschläge keine Katastrophe sind, sondern stark machen können. Denn das Wechselspiel zwischen Höhen und Tiefen gibt Menschen die Möglichkeit zu wachsen. Anhand von Beispielen aus Sport, Business und Alltag erläutert der Autor, wie man psychische Widerstandsfähigkeit auf- und ausbauen kann. Zum Beispiel, indem man gerade in stressigen Momenten innehält, das eigene Verhalten analysiert und neue Ziele ins Auge fasst. Mit vielen konkreten Übungen.

Für wen? Alle Leser, die das Lernpotenzial erkennen wollen, das in kritischen Lebensphasen steckt.