

Renate und Ulrich Dehner

Steh dir nicht im Weg!

Mentale Blockaden überwinden

2013, 2. erw. Aufl., kart., ca. 240 Seiten

D 19,99 € / A 20,60 € / CH 28,90 Fr.

ISBN 978-3-593-39932-4

Erscheinungstermin / Sperrfrist: 10. September 2013

Auch als E-Book erhältlich.

Wer sich weiterentwickeln möchte oder endlich das tun will, was er sich bisher nie zugetraut hatte, muss sich von destruktiven und lähmenden Gedanken befreien. Mit der von Renate und Ulrich Dehner entwickelten Check your Mind-Methode kann man mentale Blockaden, Zögerlichkeit und Versagensängste überwinden.

Nicht nur sportliche Wettkämpfe werden im Kopf gewonnen oder verloren – in allen Lebensbereichen sind die mentalen Voraussetzungen entscheidend für Erfolg oder Misserfolg. Negative Denkmuster wie »Das schaffe ich nie« oder »Ich habe ja doch keine Chance« wirken lähmend und machen schlimmstenfalls sogar krank, wie die gewaltige Zunahme depressiver psychischer Störungen in den letzten Jahren zeigt. Die gute Nachricht: Jeder Mensch kann seine negativen Denkmuster selber verändern. Denn so wie wir im Laufe unseres Lebens negative Denkstrukturen erlernt, verinnerlicht und automatisiert haben, können wir auch lernen, sie gezielt aufzulösen, indem wir uns bewusst und konstruktiv mit ihnen auseinandersetzen.

In der erweiterten Neuauflage ihres bewährten Buches stellen Renate und Ulrich Dehner Methoden und Techniken vor, mit denen jeder seine blockierenden Denkmuster erkennen, beeinflussen und in die gewünschte Richtung verändern kann. Dazu haben die Autoren die psychologisch fundierte Check your Mind-Methode entwickelt. Mit ihr lernen die Leser, negative, hinderliche Gedanken konstruktiv und förderlich zu beantworten. Das hat nichts mit »positivem Denken« zu tun, wo versucht wird, negative Gedanken einfach durch positive zu ersetzen, was in der Praxis meist scheitert. Bei der Check your Mind-Methode geht es vielmehr darum, die eigenen blockierenden Gedanken zu ergründen, sie auf ihre Stimmigkeit und ihren Realitätsgehalt hin zu überprüfen und sich selbst eine glaubwürdige, konstruktive Antwort darauf zu geben.

Einmal gelernt, kann die Check your Mind-Methode immer wieder in den unterschiedlichsten Lebenslagen eingesetzt werden, ganz gleich, ob es um ein Bewerbungsgespräch oder die Partnerschaft geht.

Die Autoren

Ulrich Dehner ist Dipl.-Psychologe sowie Leiter und Begründer der Konstanzer Seminare. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen im Führungs- und Kommunikationstraining, Konfliktmanagement und Coaching. Renate Dehner ist Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung. Im Rahmen der Konstanzer Seminare führt sie ebenfalls Trainings, Seminare und Coachings durch.

Kontakt

Heike Kronenberg, 069-976516-25, kronenberg@campus.de