

Tom Diesbrock

## **Ihr Pferd ist tot? Steigen Sie ab!**

Wie Sie sich die innere Freiheit nehmen, beruflich umzusatteln

2014, 2., überarb. Aufl., kart., 239 Seiten

D 17,99 € / A 18,50 € / CH 25,90 Fr.\*

ISBN 978-3-593-50144-4

**Erscheinungstermin/Sperrfrist: 14. August 2014**

Auch als E-Book erhältlich.

**Wenn ein Pferd tot ist, sollte man absteigen – das gilt auch im Berufsleben. Viele Menschen sind unzufrieden mit ihrer Arbeit, ändern jedoch nichts an ihrer Situation. Tom Diesbrock zeigt, wie man innere Blockaden überwindet und den beruflichen Neustart schafft.**

Wieso halten Menschen an ihrem Job fest, obwohl sie unzufrieden sind? Vielen erscheint die Suche nach einer neuen Stelle oder gar eine völlige berufliche Neuorientierung zu risikoreich, zu aussichtslos oder zu anstrengend. Sie suchen und finden permanent Gründe dafür, im ungeliebten Job zu verharren. Eigentlich ein unlogisches Verhalten, oder?

Tom Diesbrock erklärt die Psychologie des Festhaltens. Fundiert und humorvoll zeigt er die typischen Vermeidungsstrategien gegen Veränderungen auf und erläutert, warum es uns oft so schwerfällt gewohnte Bahnen zu verlassen und neue Wege zu gehen. Der Autor zeigt, wie man Ängste, innere Bremsen und mentale Blockaden überwindet und lang ersehnte Veränderungen anpackt. Er liefert Strategien zur beruflichen Neuorientierung und hilft dem Leser dabei, sich Klarheit über die eigenen Jobwünsche, persönlichen Fähigkeiten und Interessen zu verschaffen.

In verschiedenen Selbsttest kann der Leser herausfinden, wie es um sein persönliches „Job-Pferd“ bestellt ist oder welche Kriterien bei seiner beruflichen (Un-)Zufriedenheit eine Rolle spielen. Tipps und Fragen am Ende jedes Kapitels bieten Anstöße zur Reflexion der eigenen beruflichen Situation. Zahlreiche Beispielberichte aus der Coachingpraxis des Autors runden den Ratgeber ab.

### **Der Autor**

Tom Diesbrock blickt auf eine kurvenreiche „Patchwork-Karriere“ zurück: Angefangen mit einem Medizinstudium über die Arbeit in einem Musikprojekt und als Fotoredakteur, studierte er Psychologie und gründete eine Praxis für Psychotherapie. Heute arbeitet er in Hamburg als Coach und psychologischer Berater. Ein Schwerpunkt seiner Tätigkeit ist die Begleitung von Menschen bei ihrer beruflichen Neuorientierung – von der Ideenfindung bis zum Weg in den neuen Job oder zur Gründung des eigenen Unternehmens.

### **Kontakt**

Heike Kronenberg, 069-976516-25, [kronenberg@campus.de](mailto:kronenberg@campus.de)