

Tom Diesbrock

Kopf aus dem Sand!

Erste Hilfe für unruhige Zeiten und berufliche Sackgassen

2021, 224 Seiten, Klappenbroschur

EUR 19,95/EUA 20,60/sFr 22,48

ISBN 978-3-593-51365-2

Erscheinungstermin / Sperrfrist: 10.03.2021

Wer den Kopf in den Sand steckt, kann nicht in die Zukunft blicken. Erfolgsautor Tom Diesbrock zeigt, wie's es besser geht, und gibt erste Hilfe für unruhige Zeiten und berufliche Sackgassen.

Die berufliche Zukunft ist derzeit in vielen Branchen ungewiss. Viele Menschen haben den Eindruck, in einer Sackgasse zu stecken. Sie wissen nicht, wie es weitergehen soll, und sorgen Sie sich um ihre Zukunft. Tom Diesbrock leistet mit seinem Buch mentale und ganz praktische erste Hilfe. Er zeigt, dass es vielen ähnlich geht und ermutigt seine Leserinnen und Leser, sich wieder selbst zu vertrauen. Dabei unterstützt er sie, die eigene berufliche Situation zu analysieren, konkrete Optionen für den weiteren Karriereweg zu entwickeln und schließlich kluge Entscheidungen zu treffen. Erster Schritt ist dabei ganz klar: Kopf aus dem Sand!

Aktionismus und der Versuch, sich irgendwie weiter durchzuboxen, ist oft das Problem – und nicht Teil der Lösung. Es ist für viele Betroffene schwer sich einzugestehen, dass man in einer veritablen Krise steckt und es nicht nur ein bisschen mehr Sport oder weniger Stress braucht, um die Lage zu verbessern. Häufig kommt dann noch destruktive Selbstkritik dazu – nach dem Motto »Alle anderen bekommen es doch hin«. Psychotherapeut und Berater Tom Diesbrock zeigt: Zuerst einmal brauchen wir Zeit, um uns zu sortieren, unsere Wunden zu lecken, einen kühlen Kopf zu bekommen und uns zu ent-blockieren. Nur so erhalten wir genug Abstand, um die eigene Situation zu analysieren und die berufliche Entwicklung wieder in die Hand nehmen zu können. Auf diesem komplexen Weg begleitet uns das Erste-Hilfe-Paket des Autors, mit zahlreichen Beispielen aus seiner eigenen Beratungspraxis und unterschiedlichsten Tools, die bei der Analyse der Situation ebenso helfen wie bei der Auflösung destruktiver Denkmuster und der Entwicklung beruflicher Alternativen.

Tom Diesbrock schreibt einfühlsam, unkompliziert und trotzdem augenzwinkernd. Er spornt an und schult den Blick nach vorn, in Richtung neuer Chancen. Er lehrt seine Leser ein erfolgreiches Selbstmanagement und navigiert sie auf der Suche nach klaren individuellen Zielen, an denen sie sich auf dem Weg aus der Krise orientieren können. Für alle, die lieber nach vorne schauen, statt den Kopf in den Sand zu stecken.

Der Autor

Tom Diesbrock hat eine kurvenreiche »Patchwork-Karriere« hinter sich: Angefangen mit einem Medizinstudium, war er Musiker und Redakteur, studierte dann Psychologie, wurde Psychotherapeut und später Trainer und Teamentwickler. Seit vielen Jahren arbeitet er in Hamburg als Coach und psychologischer Berater, vor allem mit Menschen, die sich beruflich und persönlich verändern und weiterentwickeln wollen.

Kontakt

Margit Knauer, knauer@campus.de, 069 976 516-21

Inga Hoffmann, hoffmann@campus.de, 069 976 516-22