

1. Record Nr.	UNINA9910157501803321
Autore	Hoffmann Kai
Titolo	Deine Freiheit, deine Gelassenheit : Zeitlose Pfade zum inneren Frieden // von Kai Hoffmann
Pubbl/distr/stampa	Wiesbaden : , : Springer Fachmedien Wiesbaden : , : Imprint : Springer, , 2017
ISBN	3-658-12332-X
Edizione	[1st ed. 2017.]
Descrizione fisica	1 online resource (XVIII, 194 S. 1 Abb.)
Disciplina	330
Soggetti	Economics Leadership Supervision Counseling Popular Science in Economics Business Strategy/Leadership Consulting, Supervision and Coaching
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references.
Nota di contenuto	Der Mensch braucht Sicherheit & Nervenkitzel -- Das Bedürfnis nach Kontrolle, Identität & Herausforderung -- Die Herausforderungen -- Die Werte der Gelassenheit: Sinn – Wille – Mut -- Die Stunde der Philosophie -- Die Gesetze gelassenen Handelns -- Das Training zur Coolness.
Sommario/riassunto	In einer sich immer schneller verändernden Welt ist Gelassenheit ein hehres Gut. Kai Hoffmann zeigt, warum es hilft, Abstand zu eigenen Gedanken und Gefühlen nehmen, wie man es schafft, gedanklich im Hier und Jetzt zu bleiben und alle vorhandenen Ressourcen zu aktivieren und warum Klarheit über eigene Werte und Ziele die beste Gelassenheitspolice ist. Er nimmt uns mit auf eine psychologisch-philosophische Reise zu unserem inneren Frieden und legt dar, wie ein gelassenes Leben im turbulenten Überraschungsraum des Alltags mit drei Schritten gelingt: selbst wählen zu können, uns zu entscheiden und sodann entschlossen und mutig loszugehen. „Das Wesentliche in der Führung ist vor allem die Wirkung, die ich auf andere Menschen

habe. Es geht darum, Impulse zu setzen, Visionen zu gestalten und Mitarbeiter zu inspirieren. Das neue Werk von Kai Hoffmann zeigt, wie mir das als Führungskraft auch in turbulenten Situationen gelingen und ich aus einer inneren Ruhe heraus authentisch handeln kann.“ Jürgen Bock, Leiter Unternehmenskultur Otto Group „Kai Hoffmann eröffnet uns einen heilsamen Weg zum inneren Frieden. Es ist ein Weg, auf dem wir uns nicht von unseren Emotionen, sondern inmitten unserer Emotionen befreien lernen. Hierzu liefert uns der Autor viele bedeutsame Hilfestellungen und Inspirationen.“ Dr. Matthias Ennenbach, Psychotherapeut, BPT®- und ASST®-Ausbilder. „Kai Hoffmann macht in seinem neuen Buch durch praxisorientierte Philosophie und in kraftvoller und bildhafter Sprache Mut dazu, die Behaglichkeit der vertrauten Komfortzone dorthin zu verlassen, wohin der eigene Werte-Kompass weist: zum persönlichen Weg zu Gelassenheit und innerem Frieden.“ Christian Stocker, MBSR-Lehrer und Achtsamkeitstrainer Der Autor Dr. Kai Hoffmann, Jahrgang 1958, promoviert in den Fächern Psychoanalyse und Philosophie sowie ausgebildet in der systemischen und kommunikationspsychologischen Beratung, arbeitet in selbständiger Praxis als systemischer Coach und buddhistischer Psychotherapeut in Frankfurt am Main. Er berät Unternehmen in den Bereichen Leadership und Kommunikation, Mitarbeiterführung, Motivation, Konflikttraining, Change Management, Achtsamkeit, Supervision und Persönlichkeitsentwicklung. Bei Springer Gabler erscheint von ihm auch das Werk „Dein Mutmacher bist du selbst! Faustregeln zur Selbstführung“. .
