

Tom Diesbrock

Hören Sie auf, sich im Weg zu stehen

Mentales Selbstmanagement in Alltag und Job

Herder Verlag, Freiburg i.Br. 2016, ISBN 978-3-451-37561-3, 256 Seiten, broschiert,
13,5 x 21,5 cm, € 19,99

Raus aus der Opferhaltung, Verantwortung für sich selbst übernehmen und Schritte zur Veränderung einleiten. In diesem gut strukturierten Ratgeber gibt der Psychologe Tom Diesbrock Anleitungen dazu, sich von seinen etablierten Denkmustern zu distanzieren, vermeintlich Selbstverständliches zu hinterfragen und die eigenen Möglichkeiten auszuloten.

Dabei schlägt er keinen „Du-kannst alles-erreichen“- Ton an, sondern führt systematisch durch Strategien zum Umgang mit dem eigenen Ich, mit anderen Menschen, zu mehr innerer Distanz und mehr Selbstfürsorge und Selbstbehauptung.

Auch dieser Ratgeber kann keine ultimativen Lösungen bieten, dafür aber reichlich individuell nutzbares Handwerkszeug für ein authentisches und selbstbestimmtes Leben.

Bärbel Gamerdinger / 09. Juni 2017