



Bild: © Thomas Bethge / Fotolia.de



Chefsache Kopf

Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz

„Begeistern Sie Ihre Mitarbeiter!“ und „Wir erwarten von Ihnen eine herausragende Performance.“ Sätze wie diese gehören zum Alltag von Führungskräften. Das vielfältige Anforderungsprofil – vom Förderer und Motivator über den Strategen und Steuermann bis zum Vorbild und Bewahrer des Wohlergehens aller – führt nicht selten zur Überforderung von Top-Managern. Wie sehr unser Denken und unsere innere Haltung tatsächlich unser Handeln und Verhalten beeinflussen, ist nur wenigen bewusst. In diesem Buch kommen Highperformer aus dem Sport, der Wirtschaft und dem Gesundheitswesen zu Wort, die Einblicke in ihr Selbstmanagement sowie ihre Führungsarbeit gewähren – offen, ehrlich, prägnant und informativ.

*Antje Heimsoeth
Springer Gabler
29,99 €
978-3658057749*



Liebe, Sex & Zärtlichkeit

Was Frauen nicht aussprechen und wovon Männer träumen

Was genau ist Liebe überhaupt? Wie intensiv darf in der Partnerschaft gestritten werden? Was tun, wenn der Sex mit dem Partner schlecht ist? Ist Fremdgehen erlaubt? Denken Männer tatsächlich ständig an Sex? Wie ticken Frauen / Männer wirklich? Warum ist Sex nach einem Streit so schön? Was ist essenziell wichtig für eine gute Partnerschaft? Liebeskummer – was tun? Muss man gemeinsam zum Höhepunkt kommen? Ist es schädlich, ständig an Sex zu denken? Muss man im Bett regelmäßig Neues ausprobieren? Diese und noch viele weitere, auch tabubeladene Fragen rund um die faszinierende Themenwelt werden von dem renommierten Paartherapeuten und Coach Abbas Schirmohammadi, in diesem spannenden Ratgeber beantwortet.

*Abbas Schirmohammadi
Shaker Media Verlag
11,90 €,
978-3-95631-320-2*



Du hast es in der Hand

Fünf einfache Rituale für ein glücklicheres Leben

Dem Glück einfach die Hand reichen Der Alltag kann ganz schön hektisch und stressig sein. Und inmitten dieses ganz normalen Wahnsinns vergessen wir manchmal, dass wir eigentlich glücklich sind und das Leben insgesamt viel einfacher sein könnte. Das Problem: Der Mensch denkt im Gewühl des Alltags gar nicht mehr daran, dass es aus dem Chaos auch einen Ausweg gibt. Der international bekannte Autor der „simplify your life“-Bücher zeigt darin die fünf wichtigsten Rituale, die man sich jederzeit mit den eigenen fünf Fingern ins Gedächtnis rufen kann. Der erprobte Mix aus Maßnahmen umfasst die gesamte Persönlichkeit eines Menschen, seine Umgebung, seinen Körper, seine Gedanken, seine Gefühle und seine Spiritualität.

*Werner Tiki Küstenmacher
Gräfe und Unzer Edition
14,90 €
978-3-8338-2605-4*