

Emotionen im Griff



Stressige Arbeitstage und überschäumende Emotionen gehen Hand in Hand. Sie können zu Impulsivität und Energieverlust führen und auf Dauer der Karriere und Gesundheit schaden. Doch besonders als Führungskraft gilt es, einen kühlen Kopf zu bewahren. »Wir sind unseren Emotionen nicht hilflos ausgeliefert«, weiß Dr. Miriam Fritsch-Kümpel, promovierte Psychologin und Mental-Health-Expertin. »Wer seine Stress-Trigger kennt und das Zusammenspiel von Psyche, Körper, Emotionen und Verhalten versteht, kann augenblicklich den eigenen Stress regulieren.«

In ihrem Buch blättert sie erstmals die »Keep It Cool«-Methode auf, mit der Manager:innen ihre Lebenszufriedenheit und Leistungsfähigkeit zurückgewinnen können. Durch praktische Übungen können ungesunde Muster durchbrochen, Emotionen reguliert und Stress verhindert werden.

Mit einem Vorwort von Dr. Hadi Saleh

Miriam Fritsch-Kümpel ist promovierte Psychologin, Management-Trainerin, Coach, Stressforscherin und Autorin. Sie ist spezialisiert auf Managementprogramme zu gesunder Führung, Resilienz, Stresskompetenz und Burnout-Prävention. Seit über 18 Jahren leitet sie ihr Unternehmen »Dr. Fritsch-Kümpel Team of Experts«



..... Miriam Fritsch-Kümpel

Keep It Cool

..... Emotionen verstehen, Stressmuster durchbrechen,
..... gelassen handeln - Die Quick-Win-Methode für Führungskräfte

..... 2025 · 224 Seiten · D 28,- €

..... ISBN 978-3-593-52171-8 · **Auch als E-Book erhältlich**