

NEUERSCHEINUNG

Gelassenheit statt sinnloser Aufregung**BIBLIOGRAFISCHE DATEN**

Mary Jane Ryan

Besser-Ich

Preis: 19,99 € (A: 20,59 €)

250 Seiten | broschiert

ISBN: 978-3-86470-443-7

Kulmbach, Februar 2017

Wenn die U-Bahn in der früh mal wieder völlig überfüllt ist, oder gar nicht kommt, kann der Tag ja nur noch besser werden. Doch kaum im Büro geht es weiter: Der rechthaberische Kollege torpediert jede einzelne Idee im Meeting und der Kunde will in allerletzter Sekunde noch Sonderwünsche umgesetzt wissen. Lauter Situationen, die uns zur Weißglut treiben können. Doch lohnt es sich wirklich, sich darüber aufzuregen?

Ob Rechthaberei beim Kollegen und Überempfindlichkeit beim Partner – jeder von uns kennt Situationen, die ihn in den Wahnsinn treiben und in denen man es sich und seiner Umwelt mit festgefahrenen Verhaltensweisen schwerer als nötig macht. Doch was tun?

Die Lösung: Die schädlichen durch positive Reaktionen ersetzen. Wie geht das? Erfolgscoach Mary Jane Ryan hat aus der Arbeit mit ihren Klienten insgesamt 81 Mantras entwickelt. Es sind einprägsame Einzeiler, die in bestimmten Situationen immer wieder wiederholt werden und helfen, sich neue Verhaltensweisen anzutrainieren. Bereits nach kurzer Zeit merken wir die Folgen: ein Verhalten, das uns zufriedener, entspannter und letztlich auch erfolgreicher werden lässt.



Mary Jane Ryan ist Beraterin, Motivationsreferentin und Autorin. Ihre Bücher erreichten bisher insgesamt Auflagen von 1,75 Millionen Exemplaren, ihre Artikel erschienen in mehr als 1.000 Zeitungen und Zeitschriften, darunter The New York Times, USA Today und Wall Street Journal.