

Fox

## Das Switch-Prinzip

Mit mentaler Flexibilität jede Veränderung im Leben meistern | 'Ein faszinierendes Pionierwerk' Michael Holmes, Psychologie heute

Das Geheimnis mentaler Stärke in einer beschleunigten Welt Unsere moderne Welt verändert sich permanent und rasend schnell. Die Psychologin und Neurowissenschaftlerin Elaine Fox hat in jahrzehntelanger Forschung herausgefunden, was die Menschen teilen, die trotz steten Wandels erfolgreich und glücklich sind: Ihr gemeinsames Geheimnis ist eine emotionale und kognitive Agilität. Wie man diese Fähigkeit erwirbt, zeigt Fox anhand ihrer bahnbrechenden Erkenntnisse und zahlreicher Fallgeschichten. Sie erklärt, wie wir neue Denk- und Handlungsmuster entwickeln und zu erkennen lernen, wann wir auf alte Gewohnheiten zurückgreifen und wann wir besser zu neu Erlerntem switchen sollten – um souverän mit Herausforderungen umzugehen, Probleme kreativ zu lösen und gute Entscheidungen zu treffen.



**19,00 €**  
17,76 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, *Lieferfrist: 1-3 Werktage*

**Artikelnummer:** 9783423263283  
**Medium:** Buch  
**ISBN:** 978-3-423-26328-3  
**Verlag:** dtv Verlagsgesellschaft  
**Erscheinungstermin:** 15.06.2022  
**Sprache(n):** Deutsch  
**Auflage:** Deutsche Erstausgabe  
**Produktform:** Kartoniert  
**Gewicht:** 448 g  
**Seiten:** 384  
**Format (B x H):** 133 x 208 mm

