

BUCHVORSTELLUNG

Johann Ceh
Ja, ich kann das!
Leistungssituationen angstfrei
erfolgreich bewältigen.
Souverän und gelassen
aufzutreten, entscheiden, handeln.



ISBN13: 978-3-946834-04-5
€ 14,90 [D] • € 15,40 [A]

Prof. Dr. Johann Ceh

lehrt und forscht an Universitäten im Bereich Erwachsenenpädagogik und hat Hochschul-Lehraufträge für Organisationspsychologie sowie Entscheidungstheorie und -praxis. Zudem berät er Studierende im „Umgang mit Leistungsängsten und anderen Lernstörungen“ und ist Autor zahlreicher Bücher.

Schon die Griechen kannten vor 2000 Jahren den Zusammenhang zwischen Denken, Gefühlen und Verhalten. Epiktet sagte: „Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern unsere Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.“ So, wie wir über uns denken, so fühlen wir uns auch - unsere innere Einstellung prägt unser Handeln gegenüber uns selbst und unserer Umwelt.

Der Autor zeigt Ihnen wirksame Möglichkeiten auf, Denkweisen und damit verbundene emotionale Probleme, die Ihren Erfolg beeinträchtigen oder Sie sogar krank machen können, gezielt anzugehen und abzubauen. Sie lernen am Modell der Kognitiven Verhaltenstherapie, wie unser Denken unser Gefühlsleben bestimmt, und erfahren, zu welchen typischen Denkweisen Sie selbst neigen und wie Sie sie ggf. loswerden und durch angemessene Denk- und Verhaltensmuster ersetzen können.

Dieses Buch ist gedacht für psychologisch interessierte Laien, die eigene emotionale Probleme wie starke Ängste, Niedergeschlagenheit, Ärger, Wut, Entscheidungsschwäche, ... verstehen wollen und sich entschieden haben, diesem Leid ein Ende zu setzen, um sich selbst ein guter Freund zu sein.

Schwierigkeiten im Selbstwertbereich sind die mit Abstand größte Gruppe psychischer Probleme, die Menschen im Laufe des Lebens zu schaffen machen können. Der Autor zeigt, wie man schädliche Selbstwertkonzepte erkennen kann und wie sie sich langfristig und dauerhaft verändern lassen.

Ganz wichtig ist das Aufzeigen eines gangbaren Weges zu mehr Achtsamkeit und Gelassenheit. Wer gelassen ist, kann viel leichter loslassen (Ansprüche, Erwartungen, schädliche Gewohnheiten), kann andere Menschen so sein lassen, wie sie sind (ohne sie zu beurteilen oder zu verurteilen), kann zu seinen Schwächen stehen und nimmt sich als Person nicht zu ernst.

Zufriedenheit und Dankbarkeit sind Zustände, in denen man nachhaltiges Wohlbefinden erreicht. Zufriedenheit ist – anders als das flüchtige Glück – das Ergebnis von Denkprozessen. Das bedeutet: jeder Mensch hat selbst erheblichen Einfluss darauf, wie zufrieden er ist.

„Ja, ich kann das!“ ist ein Selbsthilfebuch; das Ergebnis einer langjährigen erfolgreichen Beratungs-, Lehr- und Führungstätigkeit. Selbsthilfe ist die beste aller Hilfsmöglichkeiten, da niemand mehr über Ihre Probleme und Möglichkeiten weiß als Sie selbst. Sie selber müssen die Verantwortung für Ihr Verhalten übernehmen, Ihre Probleme lösen und mit den Resultaten leben. Der Autor kann Ihnen nur dabei helfen, dass Sie sich auf dem Weg zum Ziel nicht verirren.

„Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“

**VERRAI
VERLAG**

VERRAI-VERLAG

Kitzbüheler Weg 1 • 70469 Stuttgart

Telefon: (+49) 0711/41 47 47 37

Fax: (+49) 0711/41 47 47 38

Email: verleger@verrai-verlag.de

www.verrai-verlag.de