DAS THEMA

IN DER HEUTIGEN GESELLSCHAFT:

DER UMGANG MIT AGGRESSIVEN MENSCHEN

© www.severindostal.at

EVELYN SUMMHAMMER ist Wirtschaftspsychologin, Psychotherapeutin, Autorin und Rednerin. Die Expertin für menschenorientierte Unternehmensentwicklung ist seit 25 Jahren auf Persönlichkeitsentwicklung und die Stärkung von menschlichen Potenzialen spezialisiert. Die gefragte Vortragende gehört zu den Top 100 im deutschsprachigen Raum und wurde mehrfach vom Institute for International Research als „Trainer of the Year" ausgezeichnet.

9 783903 090071

Unsere Welt wird zunehmend aggressionsbeladener. Stress, Ängste, Konkurrenz- und Machtkämpfe beherrschen viele Szenarien des Alltags, privat wie beruflich. Oft schaukeln sich kleine Dispute zu einer Spirale des Zorns hoch. Schwerwiegende menschliche Konflikte sind häufig die Folgen.

In diesem Buch erfahren Sie, woher Aggressionen kommen und warum wir sie sogar brauchen, um uns im Leben zu behaupten. Sie spüren eigenes, verdecktes Ärgerpotenzial und Ihre emotionalen Trigger auf, die dazu führen, dass Sie selbst aggressiv handeln und identifizieren typische Situationen, in denen sich Wut lautstark oder passiv entlädt. Die Autorin zeigt Ihnen, wie Sie mit Menschen, die aggressiv oder schwierig sind, besser umgehen können und stellt Ihnen Instrumente für Ihr eigenes Gefühlsmanagement vor, wenn Sie aus der Fassung geraten.

- **Top-aktuelles Thema zum zunehmenden Aggressionspotenzial in der Gesellschaft**
- **Gefragte Expertin für Persönlichkeitsentwicklung und Psychologin**
- **Top-Speakerin und mehrfache Auszeichnung als „Trainer of the Year" (Institute of International Research)**

9 783990 601013

MAI 2019

Evelyn Summhammer
KOMM DOCH MAL RUNTER!
Vom souveränen Umgang mit Ärger, Wut und Aggressionen

Warengruppe **1481**
Klappenbroschur · 13,5 x 21,5 cm
ca. 200 Seiten · **€ 19,99**
ISBN: 978-3-99060-101-3
ISBN E-Book: 978-3-99060-102-0