Presseinformation

MARCO VON MÜNCHHAUSEN
Innere Stabilität
Was uns im bewegten Alltag Halt gibt

216 Seiten, gebunden
ISBN 978-3-86936-801-6
€ 22,90 (D) | € 23,90 (A)
GABAL Verlag, Offenbach 2017

Was macht uns dauerhaft stark?

Ist Stabilität überhaupt noch relevant in Zeiten, in denen es über alle Maßen wichtig scheint, flexibel zu sein und sich schnell anpassen zu können? „Ja", sagt Bestseller-Autor Marco von Münchhausen und führt zur Verdeutlichung die Analogie mit der Eiche und dem Bambus in einem starken Sturm an. Während die stabil wirkende Eiche entwurzelt werden kann, biegt sich der Bambus einfach mit dem Wind und richtet sich nach dem Sturm wieder auf. Gerade durch seine Flexibilität bleibt er stabil. Wichtig ist also, durch Flexibilität zu innerer Stabilität zu gelangen, damit uns die stürmische Welt nicht entwurzelt. Wie man dorthin gelangt erklärt Marco von Münchhausen in seinem neuen Werk *Innere Stabilität.*

Der Experte für Selbstmotivation und Stressmanagement identifiziert vier Faktoren, welche für Menschen, die im 21. Jahrhundert gelassen erfolgreich sein wollen, besonders wichtig sind. Um zu einer inneren Stabilität zu gelangen, braucht es die Fähigkeit, sein Leben in Balance zu halten, das Vermögen, den Alltagsstress zu meistern, eine gute dauerhafte Resilienz und die Kunst, sich im Alltag immer wieder zu stabilisieren. Lebensbalance ist die Grundlage für Resilienz und Stabilität, Stressmanagement schützt vor Krankheiten wie Burn-out und Depression, Resilienz, die Stehaufmännchen-Qualität, lässt uns Krisen überwinden und sogar gestärkt aus ihnen hervorgehen. Innere Stabilität hilft uns schließlich dabei, im bewegten Alltag Halt zu finden und innerlich aufzutanken.

Das Buch ist in vier entsprechende Kapitel unterteilt; der fünfte Abschnitt schnürt das Paket mit konkreten Tipps für die Umsetzung im Alltag zusammen. Abgerundet wird es mit einem Best-of: Die 77 besten Tipps für innere Stabilität auf einen Blick. Es ist eine Art psychologisches Buffet mit verschiedensten praktischen und einfach umsetzbaren Tools und Tipps, aus denen Sie das Beste für sich persönlich herauspicken können. „Bei vielen Ratgeberbüchern lautet das Fazit am Ende: ‚Viele neue Erkenntnisse … und alles bleibt beim Alten.' Nutzen Sie daher aus meinem Buch nur die Ratschläge, die für Sie wirklich funktionieren", rät der Autor.

Mit *Innere Stabilität* liefert Marco von Münchhausen ein Rundum-Paket, um eine Stabilität zu entwickeln, die uns einerseits fest in unserem Leben verankert und uns andererseits geschmeidig genug macht, den Herausforderungen des Alltags adäquat zu begegnen. Egal, ob man nun bereits vorhandenes Wissen vertiefen möchte oder ganz neu im Bereich der Achtsamkeit unterwegs ist: Die praktischen Tipps machen den Leser stark – sowohl für das Berufsleben als auch im privaten Bereich!

Dr. Marco Freiherr von Münchhausen ist Jurist, Trainer, Berater und Autor mehrerer Bestseller (u.a. „Wo die Seele auftankt", "So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund"). In all seinen Büchern, Vorträgen und Seminaren beschäftigt er sich mit den wesentlichen Aspekten für ein erfolgreiches und erfülltes Leben und hat bereits mehr als einer halben Million Menschen zeigen können, wie sie ihre persönlichen Ressourcen bestmöglich nutzen.