



SEBASTIAN MAURITZ

Immun gegen Probleme, Stress und Krisen

Wie unser Leben gelingen kann

232 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-86936-908-2

€ 24,00 (D) | € 24,70 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2019

Gegen den alltäglichen Wahnsinn impfen

Probleme, Stress und Krisen gehören zum modernen Alltag wie schräge Kollegen, Verkehrsstaus und ausgefallene Züge – so schnell wird man sie nicht los. Immer wieder werden wir mit Situationen konfrontiert, die uns emotional, manchmal sogar existenziell vor Herausforderungen stellen. Gleichzeitig bieten sie jedes Mal die Chance, unsere Selbstwirksamkeit zu trainieren und unser Leben aus einer positiven Haltung heraus, bejahend und selbstgesteuert, in die eigenen Hände zu nehmen.

Um diese innere Einstellung zu erreichen, müssen wir verstehen, wie Menschen überhaupt „funktionieren“. Warum reagieren wir auf Reize in einer bestimmten Art und Weise? Welche Gefühlsprozesse entstehen und was machen sie mit uns? Sebastian Mauritz nimmt den Leser in seinem charmant illustrierten Ratgeber *Immun gegen Probleme, Stress und Krisen* mit auf eine spannende Entdeckungsreise zu den menschlichen Emotionen. Er benennt die wichtigsten Gefühle und erklärt, wie sie wirken. Denn wenn wir uns ihrer bewusst sind, haben wir den ersten Schritt hin zu einem selbstbestimmten Leben bereits geschafft. So gelingt es, den Krisen-Code zu knacken und das neue Wissen auf mögliche Ereignisse in der Zukunft anzuwenden. Auf diese Weise können wir uns gegen Probleme, Stress und Krisen immunisieren und lernen, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Was macht ein Problem zu einem Problem? Wodurch entsteht Stress? Und was löst eine Krise aus? Mauritz geht diesen potenziell gesundheitsschädigenden Faktoren auf den Grund und bietet in drei Praxisstationen Raum zur Selbsterkenntnis – und zum Experimentieren. In der „ProblemWerkstatt“ lernt der Leser, Probleme zu erkennen, zu analysieren und die Rolle von Emotionen zu verstehen. Im „StressGym“ ist dann voller Einsatz gefragt. Mauritz schickt den Leser durch acht Stationen, um den Umgang mit Stress zu reflektieren und Bewältigungsstrategien einzuüben. Schließlich zeigt der Experte für Resilienz im „KrisenLabor“, wie sich zukünftige Krisen mit einer Mischung aus Kreativität, Humor, Akzeptanz und Forscherdrang am zuverlässigsten lösen lassen.

[Leseprobe](#)



Sebastian Mauritz bewegen seit vielen Jahren Fragen wie diese: Wie „funktionieren“ Menschen? Wie können sie resilienter werden und somit flexibler mit Stress umgehen? Welche Rahmenbedingungen braucht gehirngerechte, resiliente Arbeit und wie können Menschen Krisen kraftvoll begegnen und Probleme selbstwirksam meistern? Auf der Suche nach Antworten hat sich der selbstständige Unternehmer, Trainer und Redner umfangreiches Wissen über systemisches Coaching, Hypnotherapie, NLP und viele andere psychologische Theorien angeeignet.