

Das Switch-Prinzip

Mit mentaler Flexibilität jede Veränderung im Leben meistern

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.



Das Switch-Prinzip

Deutsche Erstausgabe
384 Seiten

ISBN: 978-3-423-26328-3
EUR 19,00 [DE] – EUR 19,60 [AT]

ET 15. Juni 2022 , 1. Auflage
Format : 13,6 x 21,0 cm
Übersetzung: Übersetzt von
Johanna Wais
Sprache: Deutsch

Pressestimmen

» Die Psychologin Elaine Fox stellt in ihrem faszinierenden Pionierwerk zahlreiche neue Forschungsbefunde wie auch kluge Theoriekonzepte zu den enormen Vorzügen geistiger Wendigkeit dar. «

8. Februar 2023 , *Psychologie heute*

» Elaine Fox bietet eine einfache und verständliche Einführung in das Thema der mentalen Gesundheit. Zusammenfassungen am Ende der Kapitel und Fragebögen zur Selbstkontrolle runden es ab. «

29. September 2022 , Sven Trautwein , merkur.de

» Eine Hymne auf die mentale Beweglichkeit, verbunden mit vielen Anregungen und Tipps, wie man diese auch wirklich erreicht. «

8. August 2022 , Max Fellmann , SZ einfach leben!

» Mit dem „Switch-Prinzip“ lernt man geistige Flexibilität und kann bestens auf Veränderungen reagieren. «

1. März 2023 , Weekend Style

» Eine Empfehlung für alle, die zu übermäßigem Grübeln neigen. «

9. Februar 2023 , Die Presse

» Die Psychologin zeigt, wie wir unsere geistige Flexibilität steigern und erkennen können, was in einer bestimmten Situation hilfreich ist. «

4. Januar 2023 , Werbewoche

» Ebenso lehrreich wie kurzweilig. «

2. Januar 2023 , Frankfurt-Live

» Holly Bourne beschreibt fesselnd, wie ihre Protagonistin Amelie dem smarten Reese verfällt. «

1. Januar 2023 , Andrea Schnepf , Buchkultur

» In diesem Buch liefert die Psychologin das neurologische Hintergrundwissen und zahlreiche Übungen, die dabei helfen, die geistige Flexibilität zu steigern. «

30. Dezember 2022 , getabstract

» Die Psychologin und Neurowissenschaftlerin Elaine Fox zeigt in ihrem neuen Buch "Das Switch-Prinzip", welche mentalen Kompetenzen bei der Orientierung in Veränderungsprozessen helfen können. «

20. August 2022 , Hartmut Volk , Der Standard



» 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. «

8. Juli 2022, kultur-punkt.ch
