

Elaine Fox

## Das Switch-Prinzip

Mit mentaler Flexibilität jede Veränderung im Leben meistern | Bahnbrechende Erkenntnisse aus Psychologie und Gehirnforschung

*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.

### Elaine Fox

Elaine Fox ist Leiterin der Fakultät für Psychologie an der Universität Adelaide. Vorher war sie als Professorin für Psychologie und Neurologie fast zehn Jahre an der Universität Oxford, wo sie das OCEAN, eines der weltweit führenden Institute im Bereich Mentale Gesundheit, leitete.



Elaine Fox  
**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



© Mark Bassett

## Weitere Bücher von Elaine Fox

- Das Switch-Prinzip, Paperback 26328, ISBN: 978-3-423-26328-3
- Das Switch-Prinzip, E-Book 44081, ISBN: 978-3-423-44081-3