Elaine Fox
Das Switch-Prinzip
Mit mentaler Flexibilität jede Veränderung im Leben meistern

Deutsche Erstausgabe E-Book
384 Seiten

ISBN: 978-3-423-44081-3
EUR 14,99 [DE]
ET 15. Juni 2022
Übersetzung: Übersetzt von Johanna Wais
Übersetzer*in: Johanna Wais

Elaine Fox

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.

© Mark Bassett

Autor*in

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.

Übersetzer*in

Johanna Wais

Johanna Wais überträgt seit ihrem Studium des Literaturübersetzens neben gesellschaftspolitischen Büchern Kinder- und Jugendbücher, Biografien und psychologische Ratgeber aus dem Englischen und Spanischen.

Pressestimmen

»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.«

kultur-punkt.ch, 8. Juli 2022

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

Der Standard, *Hartmut Volk*, 20. August 2022

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

getabstract, 30. Dezember 2022

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

»Ebenso lehrreich wie kurzweilig.«

Frankfurt-Live, 2. Januar 2023

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

Werbewoche, 4. Januar 2023

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

Die Presse, 9. Februar 2023

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

Weekend Style, 1. März 2023

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

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

»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.«

merkur.de, *Sven Trautwein*, 29. September 2022

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

Psychologie heute, 8. Februar 2023

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Elaine Fox bei dtv

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

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München