

Gerhard Buzek
Wie Angst mutig macht

 **1. Auflage BusinessVillage 2017
220 Seiten**ISBN 978-3-86980-

9,95 Euro

Pressematerialien: <http://www.businessvillage.de/presse-1032>

Angst kennt jeder von uns. Hier geht es auch ausdrücklich nicht um Phobien, psychische Störungen oder dergleichen. Es geht um die ganz alltägliche Angst: Angst in Ausnahmesituationen, vor wichtigen Herausforderungen oder Entscheidungen unter Unsicherheit.

Doch wie können wir uns von diesen Ängsten befreien und sie überwinden? „Gar nicht!“, sagt Buzek, ehemaliger Offizier und UN-Beobachter, und geht in seinem neuen Buch einen vielversprechenderen Weg: Er betrachtet Angst als Voraussetzung für Mut. Und Mut ist seiner Ansicht nach die Fähigkeit, trotz Angst kühn zu denken und zu handeln.

Buzek zeigt, wie wir Angst als Widerpart des Mutes annehmen können und lernen Angst als positiven Aspekt zu kontrollieren und zu optimieren. Und das ist einfacher als man denkt: Erkenne, wie Angst entsteht und woraus sie sich zusammensetzt! Lerne sie positiv anzunehmen! Und schon wird deine Angst nutzbar!

„Mut ist die Fähigkeit, nicht fremde, sondern die
eigenen Grenzen zu überwinden.“

Der Autor

Gerhard Buzek war Offizier des österreichischen Bundesheeres und UN-Beobachter in Nordafrika und im mittleren Osten. Heute arbeitet er als Coach und Verhaltenstrainer und ist Autor zahlreicher Bücher, unter anderem des Bestsellers „Das große Buch der Überlebenstechniken“.

Über BusinessVillage

BusinessVillage ist der Verlag für die Wirtschaft. Mit dem Fokus auf Business, Psychologie, Karriere und Management bieten wir unseren Lesern aktuelles Fachwissen für das individuelle und fachliche Vorankommen. Renommierte Autoren vermitteln in unseren Sach- und Fachbüchern aktuelle, fundierte und verständlich aufbereitete Informationen mit Nutzwert.

Presseanfragen

Sie haben Interesse an honorarfreien Fachbeiträgen oder Interviews mit unseren Autoren? Gerne stellen wir Ihnen einen Kontakt her. Auf Anfrage erhalten Sie auch Besprechungsexemplare, Verlosungsexemplare, Produktabbildungen und Textauszüge.

BusinessVillage GmbHJens Grübner
Reinhäuser Landstraße 22
37083 Göttingen

E-Mail: redaktion@businessvillage.de
Tel: +49 (551) 20 99 104
Fax: +49 (551) 20 99 105

-------------------------------------

Geschäftsführer: Christian Hoffmann

Handelsregisternummer: 3567

Registergericht: Amtsgericht Göttingen