

Februar 2019

## Lesenswert

### **KOMM DOCH MAL RUNTER!** Vom souveränen Umgang mit Ärger, Wut und Aggression

**Evelyn Summhammer**  
Goldegg Verlag

ISBN: 10: 3990601016  
€ 19,95



DAS Thema in der heutigen Gesellschaft – der Umgang mit aggressiven Menschen  
Unsere Welt wird zunehmend aggressionsbeladener.

Stress, Ängste, Konkurrenz- und Machtkämpfe beherrschen viele Szenarien des Alltags, privat wie beruflich. Oft schaukeln sich kleine Dispute zu einer Spirale des Zorns hoch. Schwerwiegende menschliche Konflikte sind häufig die Folgen.

In diesem Buch erfahren Sie, woher Aggressionen kommen und warum wir sie sogar brauchen, um uns im Leben zu behaupten. Sie spüren eigenes, verdecktes Ärgerpotenzial und Ihre emotionalen Trigger auf, die dazu führen, dass Sie selbst aggressiv handeln und identifizieren typische Situationen, in denen sich Wut lautstark oder passiv entlädt. Die Autorin zeigt Ihnen, wie Sie mit Menschen, die aggressiv oder schwierig sind, besser umgehen können und stellt Ihnen Instrumente für Ihr eigenes Gefühlsmanagement vor, wenn Sie aus der Fassung geraten.

#### **Autorin:**

Mag. Evelyn Summhammer ist Wirtschaftspsychologin, Psychotherapeutin, Autorin und Rednerin. Sie ist Expertin für menschenorientierte Unternehmensentwicklung und seit 25 Jahren auf Persönlichkeitsentwicklung und die Stärkung von menschlichen Potenzialen spezialisiert. Ihr Fokus liegt auf der von ihr entwickelten Methode „Der MIP-Effekt“, mit der sie Menschen mit System analysiert, motiviert und damit Spitzenleistungen ermöglicht. Die gefragte Vortragende gehört zu den Top 100 im deutschsprachigen Raum und wurde mehrfach vom Institute for International Research als „Trainer of the Year“ ausgezeichnet.

#### **Impressum**

[www.patientenanwalt.com](http://www.patientenanwalt.com)

Herausgeber:

NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft

Landhausplatz 1, Haus 13

A- 3109 ST. PÖLTEN

Telefon: 02742/9005-15575 Fax: 02742/9005-15660 E-Mail: [post.ppa@noel.gv.at](mailto:post.ppa@noel.gv.at)