

SCORPIO

Douglas E. Noll
Die elegante Art, Hitzköpfe und andere Streithammel zu beruhigen
Wie Sie in 90 Sekunden Ärger in Luft auflösen
328 Seiten, Klappenbroschur
ISBN 978-3-95803-140-1, WG 1933
€ 17,90 (D) / € 18,40 (A)
Scorpio Verlag
ET: 5. März 2018



Auch größten Streit schnell entschärfen

De-Eskalation erfolgt, wenn wir beim Streiten NICHT auf Worte hören, sondern den anderen wissen lassen, dass wir seine Emotionen wahrnehmen.

Fünf Techniken nach den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung machen uns stark und beruhigen schnell streitsüchtige Mitmenschen.

Dieses Buch liefert uns eine geniale und zugleich einfache Methode, wie wir Familienstreitereien, Ärger am Arbeitsplatz, Respektlosigkeit anderer bis hin zu großen politischen Konflikten erfolgreich meistern können. Die Grundlage dafür bilden emotionale Intelligenz und die Kunst des Zuhörens. Als Mitbegründer des *Prison of Peace*-Projekts und durch seine Arbeit mit Häftlingen in kalifornischen Hochsicherheitsgefängnissen kommt Rechtsanwalt Douglas E. Noll zu dem Schluss, dass die Lösung des Problems verblüffend einfach ist – statt auf die Worte müssen wir auf die Gefühle der Menschen hören. Mit der Wahrnehmung und der Widerspiegelung der Gefühle des Gegenübers lässt sich das eigentliche Problem hinter dem Streit ergründen und eine Problemlösung herbeiführen.

Mit praktischen Übungen zu den fünf Techniken und echten Fallbeispielen.

Die De-Eskalations-Strategie, die nachweislich die Emotionszentren des Gehirns beruhigt, bewirkt fünf Verwandlungen in uns: Wir verstehen den anderen besser, da wir ihn nicht rational, sondern emotional wahrnehmen. Wir beenden die traumatisierende Bewertung der Gefühle des Gegenübers. Wir erlernen die große Kraft des empathischen Zuhörens. Wir kommen in unser inneres Gleichgewicht, unabhängig von äußeren Situationen, und wir schieben unser Ego beiseite und lernen uns wahrhaftig kennen.

So entwickeln wir Selbstbewusstsein und sind gestärkt, bei Provokationen ruhig zu bleiben, Streit zu reduzieren, konfliktgeladene Beziehungen zu entschärfen und uns auch bei radikal unterschiedlichen Auffassungen mit anderen zu verständigen.



Douglas E. Noll ist ein preisgekrönter Autor, Mediator und Trainer für die Entwicklung von Führungsqualitäten. Nach 22 Jahren beendete er seine erfolgreiche Karriere als Rechtsanwalt, um Friedensstifter zu werden. Er ist Mitbegründer des *Prison of Peace* und hilft Menschen weltweit, schwere und emotional tief verankerte Probleme zu lösen. Er lebt mit seiner Frau in Kalifornien. www.dougnoll.com / © Aleya Dao

Corinna Schindler * Pressebüro * Franziskanerstr. 18 * 81669 München
Tel.: (089) 4488040 * E-Mail das-freelance-team@t-online.de