



Dr. Christoph Augner

In der Ruhe liegt deine Kraft

Wirksame Wege zu mehr Gelassenheit
in einer lauten Welt

176 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3040-6
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 03.09.2021

- **Schlafstörungen, mangelnde Konzentration, Herzrasen oder gar Schlaganfall: Jede*r fünfte Deutsche leidet an den Folgen von Lärmbelastung**
- **Der Markt für „Stille“-Angebote wächst stetig, darunter z.B. Stille-Exerzitien, Schweigeklöster und schweigsame Wanderungen**
- **Für alle, die durch Stille zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit finden wollen**

Stille ist vom Aussterben bedroht. Überall wird besprochen, diskutiert, geredet. Wir checken schon vor dem Aufstehen unsere E-Mails, der Weg zur Arbeit wird begleitet von unserer Musik-Playlist. Doch Lärm und innere Unruhe sind ungesund, machen uns unproduktiv und belasten unsere Beziehungen. Höchste Zeit, zur Ruhe zu kommen – denn Stille ist eine wahre Zauberkraft, die unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit verbessern kann. In diesem Ratgeber zeigt der Psychologe und Hochschullehrer Dr. Christoph Augner, welche Vorteile die Stille bietet und wie man sie nutzen kann, um gelassener zu werden, sich besser zu konzentrieren, körperlich und mental gesünder zu werden und die innere Balance wiederzufinden.

Aus dem Inhalt:

- Warum wir Ruhe vermeiden
- Was wir verlieren
- Warum wir die Ruhe brauchen
- Die Ruhe kultivieren
- Impulse für mehr Gelassenheit
- Notfallset Ruhe

Der Autor

Dr. Christoph Augner ist Arbeits- und Organisationspsychologe sowie Hochschullehrer im Gesundheitswesen. Von und über ihn sind Beiträge in zahlreichen renommierten Medien erschienen, u.a. in Deutschlandfunk, Forbes, Psychologie heute, Psicologia contemporanea, Soziologie heute, The European, NZZ, Frankfurter Allgemeine Personaljournal, Wirtschaftspsychologie aktuell, ORF, Die Furche, Avanti, Die Presse. Christoph Augner schreibt, was er lebt, und lebt, was er schreibt – sein Motto lautet: „Lieber leben statt gelebt werden“.

