

Koch, Axel

Morgen fang ich aber wirklich an!

Wie wir endlich Veränderung umsetzen

2025, 240 Seiten, Paperback Klappenbroschur

EUR 26,00/EUA 26,90/sFr 29,30

ISBN 978-3-593-52000-1

Erscheinungstermin / Sperrfrist: 20.02.2025

Viele von uns stecken fest im Veränderungsparadox: Wir wissen, was wir verändern müssen, tun es aber nicht. Der Diplom-Psychologe und Bestsellerautor Axel Koch weiß zum Glück: Veränderung kann man lernen! In seinem Buch zeigt er, wie es geht.

Ob es darum geht, Geld zu sparen, Sport zu treiben, sich gesünder zu ernähren oder auch einfach mehr Zeit mit den Menschen zu verbringen, die uns wichtig sind – wir alle wissen, welche Veränderungen uns im Leben guttäten und was uns auf lange Sicht glücklicher machen würde. Doch trotz dieses Wissens, gelingt den wenigsten Menschen die Umsetzung der guten Vorsätze. Hochmotiviert setzen sie sich Ziele für ein besseres Leben, nur um im nächsten Moment von den alten Gewohnheiten mitgerissen zu werden wie von einem vorbeirauschenden Zug. Immer wieder endet es mit einem schlechten Gewissen und dem Selbstvorwurf, einfach nicht genug Willensstärke aufzubringen. Frei nach dem Motto: Wenn es heute wieder nicht geklappt hat, dann fange ich morgen aber wirklich an!

Der Psychologe und Bestsellerautor Axel Koch nennt dieses Phänomen »Veränderungslähmung«. Er weiß, dass es nicht an der Willenskraft oder Motivation liegt, dass es oft nicht klappt. Der eigentliche Grund: Es fehlt das Know-how, die notwendigen Veränderungen erfolgreich und nachhaltig umzusetzen. Aber der Autor weiß auch, wie es anders geht. Anhand der von ihm entwickelten Transferstärke-Methode® kann jetzt jede und jeder aus dieser Lähmung herauskommen. Mit seiner Hilfe nimmt die Veränderungsdynamik Tempo auf. So gelingt es endlich, die Veränderungsresistenz besiegen, zurückhaltende Normen zu erkennen und den inneren Schweinehund zum Schweigen bringen. Sein Wissen aus der Forschung und seiner jahrzehntelangen Coachingpraxis teilt er auf sehr anschauliche und leicht verständliche Weise und ergänzt es mit zahlreichen Übungen und Selbstreflexionen.

Für alle, die wissen, WAS sie in ihrem Leben ändern müssen, aber nicht wissen, WIE sie die Veränderung umgesetzt bekommen, liefert Axel Koch den idealen Ratgeber. Er kennt den Trick, von einem sich ewig wiederholenden »Morgen fang ich aber wirklich an!« zu einer erfolgreichen Veränderung zu kommen. Veränderung ist lernbar. Und wer weiß, wie es geht, muss nicht mal mehr auf morgen warten.

Der Autor

Axel Koch, geboren 1967, ist promovierter Diplom-Psychologe und Professor für Training und Coaching an der Hochschule für angewandtes Management in Ismaning. Er arbeitet seit über 30 Jahren als Redner, Trainer und Coach. In seiner Forschung befasst er sich mit dem Thema »Lerntransfer & nachhaltige Veränderung« und hat mit seiner mit dem Deutschen Weiterbildungspreis ausgezeichneten Transferstärke-Methode® einen neuartigen und wissenschaftlich fundierten Ansatz entwickelt, damit Trainingsmaßnahmen mehr Praxiswirkung bringen. Er hat bereits mehrere Bücher zu seinem Spezialgebiet veröffentlicht, darunter zwei Bestseller.

Kontakt

Inga Hoffmann, hoffmann@campus.de, 069 976 516-22

Amelie May, a.may@beltz.de, 06201 6007-435