Buchvorstellung: Sephora McElroy - Stressfrei und erfolgreich durchs Leben

12.12.2019 | 11:31 Uhr von Anna Ulrich (Kommentare: 0)

Stressfrei und erfolgreich durchs Leben

von Sephora McElroy

SEPHORA X. MCELROY

Stressfrei und erfolgreich durchs Leben

Mit Frau Strubbelich neu durchstarten

Zeichnungen:
Sabine Winterwerber

R. G. Fischer

window.respimage && window.respimage({ elements: [document.images[document.images.length - 1]] });

Die Deutsch-Amerikanerin Sephora McElroy hat ihren eigenen Weg aus dem Hamsterrad in ihrem Buch „Stressfrei und erfolgreich durchs Leben“ beschrieben und zeigt darin die Essenzen ihrer Erfahrungen auf: Effiziente Wege die aus dem Stress und der Überforderung herausführen und uns wieder zur Ruhe kommen lassen. Eigentlich ist es ganz einfach, wenn man weiß: Ängste wollen erkannt und verwandelt werden, damit wir endlich das Leben führen, das auf uns wartet und in dem wir souverän entscheiden, was wir wollen und wofür wir stehen.

Es gibt viele kleine Rädchen, die wir drehen können, um insgesamt besser mit uns selbst umzugehen. Raus aus dem Stress, hinein in ein Leben voller Energie und einem guten Gefühl für den eigenen Körper.

Sephora McElroy studierte Betriebswirtschaft mit Schwerpunkt Personalwesen, Führungs- und Betriebspsychologie und war viele Jahre Personalreferentin bei der Gewerkschaft IG Bergbau, Chemie und Energie (IG BCE).

In ihren Zuständigkeitsbereich fielen Ausbildung, Personalentwicklung, Zeiterfassung, Leistungsvergütung, Altersvorsorge u.v.m. bis sie die Organisation verließ, um sich als Trainerin, Beraterin und Coach selbständig zu machen. Ihr heutiges Spezialgebiet umfasst die Arbeit in Unternehmen, in welchen sie Seminare zu den Themen Kommunikation, soziale Kompetenzen und Stress hält. Seminare zu Teamentwicklung und Coaching liegen ihr ebenso am Herzen. Sehr gerne führt und begleitet sie auch Einzelpersonen durch persönliche Prozesse mit den verschiedensten Tools aus ihrem Baukasten.

In ihrer Arbeit ist sie immer wieder mit den zentralen Themen und Blockaden des menschlichen Seins konfrontiert worden und nimmt heute einen Expertenstatus in ihrem Spezialgebiet, dem Umgang mit Stress ein.

„Die Gefahr ist groß sich zu überarbeiten, denn man ist ja selbst und ständig. Auch das Thema Selbstwert hat mich lange begleitet. Doch Schritt für Schritt habe ich mich durch viele meiner vermeintlichen Probleme durchgearbeitet und bin auf jeden Fall ein wesentlich glücklicherer und freierer Mensch als damals.“ Sephora McElroy

Buchauszug:

„Emotionen und Gefühle sind für uns überlebensnotwendig und sie helfen uns, in Millisekunden eine Situation und Menschen einzuschätzen, um zu erkennen, ob eine Situation gefährlich ist oder nicht. Emotionen und Gefühle mobilisieren in unserem Körper die nötige Energie für die Bewältigung der schwierigen Situationen und geben Handlungsimpulse. Sie helfen uns in einer komplexen Umwelt besser durchzublicken und ergänzen damit die Arbeit des Verstandes, der dasselbe mit den Mitteln der Logik versucht. Gefühle sind also nichts anderes als gespeicherte Erfahrung, sie sind schneller als unser Bewusstsein und sie sind immer eine individuelle Bewertung der Situation, bzw. des Reizes. Fühlen ist also schneller als denken. Da unsere Gefühle immer eine individuelle Bewertung sind, können wir durch Umdeutung der Situation, bzw. des Reizes, unsere Gefühle bewusst steuern.“

Anna Ulrich

Einen Kommentar schreiben