

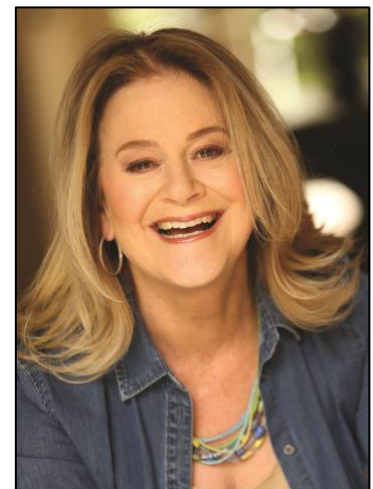
Hol dir dein Glück zurück mit Digital Detox!



Ellen Petry Leanse
Abschalten – Hol dir dein
Glück zurück
112 Seiten
14,99 € (D) / 15,50 € (A)
ISBN 978-3-89883-904-4

Digital Detox als überzeugendes Plädoyer für die Pause von Smartphone & Co.: Social Media, Apps, Selfies – rund 100 Mal am Tag, also alle paar Minuten, greifen wir zu Handy und Tablet und checken den Bildschirm nach Neuigkeiten ab. Bewusst geschieht dies nicht mehr. Wir befinden uns im Umgang mit digitalen Medien quasi im Autopilot. Viele Nutzer fühlen sich mittlerweile im Dauerstress und sehnen sich nach Digital Detox. Wie kommen wir raus aus dieser Routine, bewusst leben und wieder selbst die Kontrolle über unser Online-Verhalten übernehmen? Indem wir unser Gehirn umprogrammieren! Wenn wir wissen, wie das Hirn funktioniert, können wir es überlisten, gelernte Verhaltensmuster aufbrechen und wieder selbst bewusste Entscheidungen treffen. Ellen Petry Leanse zeigt in diesem kurzweiligen Ratgeber, wie wir uns wieder mehr auf die Dinge fokussieren können, die uns wirklich wichtig sind im Leben, und wie wir damit mehr Glück und Zufriedenheit im Alltag erlangen und wieder bewusst leben.

Ellen Petry Leanse war 35 Jahre im Silicon Valley tätig, unter anderem für Apple, Google, Microsoft und Facebook, und hat 40 Startups in ihrer Gründungsphase beraten und begleitet. Sie war u.a. mitverantwortlich für den ersten Online-Auftritt von Apple 1985. Heute ist sie gefragte Vortragsrednerin und arbeitet als Dozentin in Stanford und Coach für Führungskräfte. Sie hatte schon immer eine Faszination für Neurowissenschaft und ist überzeugt, dass eine bewusste Steuerung der Gedanken zu mehr Erfolg und Zufriedenheit



© privat



Presse: kommunikation@zsverlag.de

ZS Verlag GmbH – Kaiserstraße 14b – 80801 München – ein Unternehmen der Edel AG, Hamburg