

Sebastian Purps-Pardigol

Leben mit Hirn

Wie Sie Ihre Potenziale entfalten, egal was um Sie herum geschieht

2021, 248 Seiten, Klappenbroschur

EUR 22,00/EUA 22,70/sFr 24,79

ISBN 978-3-593-51471-0

Erscheinungstermin / Sperrfrist: 18.08.2021

Sebastian Purps-Pardigol hat den neuronalen Schlüssel für nachhaltiges Glück und mehr Erfolg gefunden und zeigt uns, wie wir selbst in herausfordernden Momenten unsere Potenziale besonders gut entfalten können.

In Stress-Situationen reagiert unser Gehirn mit einer von drei Überlebensstrategien: Angriff, Flucht oder Starre. Die Bereiche, die im Hirn für vorausschauendes Denken, Impulskontrolle, aber auch für Empathie und Mitgefühl zuständig sind, werden »blockiert«. Wir verlieren unseren klaren Kopf. Was können wir tun, um in schwierigen Situationen trotzdem Zugang zu unseren höheren kognitiven Fähigkeiten zu behalten? Für sein neues Buch hat Bestsellerautor Sebastian Purps-Pardigol faszinierende Antworten gefunden – von WissenschaftlerInnen und ExpertInnen auf der ganzen Welt

Sebastian Purps-Pardigol ist an die Westküste der USA gereist und hat sich dort längere Zeit in einem BrainLab untersuchen lassen. Er praktizierte dabei mentale Techniken, die ihm ein enger Vertrauter des Dalai Lama vermittelt hat. Er sprach mit Friedensmediatoren der Vereinten Nationen in Colorado und dem Kosovo, Geiselerhandlern der Polizei und mit Fluglotsen, die pro Stunde 60 Maschinen unfallfrei landen lassen müssen. Das, was diese Menschen tun, um sich immer wieder innerlich zu stabilisieren, gleicht er in einem unterhaltsamen Storytelling mit den neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen ab. Er erklärt die Vorgänge im Hirn dieser Menschen und wie wir sie in unserem eigenen Leben anwenden können. Er beschreibt, wie unser Gehirn in der Lage ist, sich ein Leben lang neu zu vernetzen. Wir können jederzeit neue Gedanken, Fähigkeiten und Verhaltensweisen entwickeln. Der Autor zeigt eine Reihe ganz konkreter Methoden, die nicht nur unsere Stressresistenz stärken, sondern uns auch persönliche Ziele besser erreichen lassen.

Sebastian Purps-Pardigol formuliert ein Plädoyer für eine wohlwollendere Haltung uns selbst und anderen gegenüber – als eine Art Gegenmittel für die zunehmende Zersplitterung der Gesellschaft. Er lehrt uns die wissenschaftlich untermauerten positiven Auswirkungen davon auf Geist und Körper: Sie macht uns resilienter, glücklicher, steigert unsere kognitiven Fähigkeiten und lässt uns länger leben.

Der Autor

Sebastian Purps-Pardigol ist Organisationsberater, Bestsellerautor sowie Trainer für Führungskräfte und Persönlichkeitsentwicklung. Er nutzt sowohl die Erkenntnisse der modernen Hirnforschung als auch jahrtausendealtes fernöstliches Wissen, um Menschen zu helfen, ihre Potenziale bestmöglich zu entfalten. Er hat in den vergangenen 25 Jahren rund um die Welt passende Lehrer gefunden, deren Weisheiten er inzwischen auch in seine Arbeit einfließen lässt.

Kontakt

Margit Knauer, knauer@campus.de, 069 976 516-21

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