

Buchtip: „Limit Skills“

Grenzerfahrungen richtig nutzen

Wie können wir unsere Leistungen steigern, wie an die eigenen Grenzen gehen, diese erweitern und überwinden, ohne uns früher oder später in Burnout, Erschöpfung, Verletzungen oder sogar den Tod zu navigieren? Dr. Michele Ufer distanziert sich in seinem neuen Buch „Limit Skills“ von gängigen Motivationsprüchen und geht mit 20 hochkarätigen Gästen aus Sport und Wirtschaft auf Spurensuche

„Du kannst alles schaffen, wenn Du es nur willst“, „Es gibt keine Grenzen“, oder „Immer positiv denken!“ – jeder hat diese Art von Motivations-Sprüchen schon mal gehört. Der Sport- und Managementpsychologe Dr. Michele Ufer hält von diesen Slogans wenig. Er meint, Menschen neigen dadurch dazu, sich maßlos zu überschätzen, sich selbst zu schaden und am Ende mehr enttäuscht als motiviert zu sein. Er sagt: „Es ist wichtiger, eigene Grenzen zu testen, sie zu respektieren und an ihnen zu wachsen“. Davon handelt auch sein neues Buch „Limit Skills“ – für das er sich Unterstützung unter anderem bei Extremsportlern, Weltklasse-Athleten, Topmanagern und Unternehmern oder auch einem Sternekoch geholt hat. Denn sie alle gehen regelmäßig auch immer wieder ans Limit und loten ihre „Grenzkompetenzen“ aus.

In „Limit Skills“ kombiniert Bestsellerautor Dr. Michele Ufer faszinierende Geschichten über Spitzenleistungen und Grenzerfahrungen mit spannenden Interviews und Einblicken in Persönlichkeitsstrukturen, mentale Stärken und Teamdenken erfolgreicher Grenzgänger, Abenteurer und High Performer. Dadurch nähert er sich sehr differenziert dem Thema Grenzen an und schafft eine Sensibilität dafür, wie wichtig die eigenen Grenzen tatsächlich sind, welche Funktionen sie für uns haben und warum sie jeder respektieren, schätzen und für sich nutzen sollte. „Man kann eigentlich nur lernen und sich weiterentwickeln, wenn man an seine Grenzen geht oder ein Stück weit seine Komfort-Zone verlässt, nur dann erfährt man, was tatsächlich in einem steckt und was man fähig ist zu leisten. Aber auch: welche Denk- und Verhaltensmuster unter schwierigen Bedingungen in den Vordergrund rücken und wo und in welche Richtung man sich gegebenenfalls weiterentwickeln kann“, so der Experte, der als Ultraläufer schon häufig von seinen Grenzerfahrungen profitieren konnte.

Michele Ufer
„Limit Skills“

Die eigenen Grenzen respektieren, testen, überwinden

160 Seiten, 54 farbige Fotos, Format 19,3 x 23,1 cm, kartoniert

Euro (D) 24,90 / Euro (A) 25,60 • (ISBN 978-3-667-11421-1)

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter der Hotline (0521) 559 955

Ihr Ansprechpartner: Christian Ludewig | Telefon (0521) 55 99 02, Fax (0521) 55 99 01
E-Mail: c.ludewig@delius-klasing.de