



Vorwort

Hans Eberspächer

Ressource Ich

Stressmanagement in Beruf und Alltag

ISBN: 978-3-446-41790-8

Weitere Informationen oder Bestellungen unter

<http://www.hanser.de/978-3-446-41790-8>

sowie im Buchhandel.

Vorwort zur 3. Auflage

Lesen ist alles andere als bloßes Rezipieren: Wer liest, denkt mit, verbindet den Inhalt eines Buches mit eigenen Erfahrungen, macht daraus für sich etwas Neues. Und es gibt nichts Schöneres, als wenn der Leser den Autor mit seinen Kommentaren, seiner Kritik und auch seinem Lob persönlich anspricht.

Dieses Glück ist mir immer wieder zuteilgeworden, seit mir vor zehn Jahren der Carl Hanser Verlag anbot, dieses Buch zu verlegen. Nie hätte ich gedacht, dass sich so viele der inzwischen Zigtausend Leserinnen und Leser bei mir melden würden – per Post, per E-Mail, besonders aber auch bei meinen zahlreichen Vorträgen. Vieles davon habe ich positiv und konstruktiv erlebt, als echte Ermutigung für das Weiterarbeiten.

Die vorliegende Auflage habe ich um ein Kapitel über Teams erweitert – und dies aus gutem Grund: Denn viele von uns arbeiten tagtäglich in Teams, erfahren dort aber nicht nur kreativ-konstruktive Schübe, sondern erleben die permanent notwendigen Abstimmungsprozesse und das intensive Eingehen auf andere als handfeste Stressfaktoren.

Im Laufe der Jahre habe ich umfangreiche und vielfältige Beobachtungen und Erfahrungen beim Coaching von Teams gemacht. Dieses Wissen möchte ich in diesem Buch weitergeben. Ich habe mich dabei darum bemüht, meine Gedanken möglichst fundiert, systematisch und gleichzeitig lesefreundlich zu vermitteln.

So soll mein Buch helfen, die Fragen der Leser zu klären, sie aber vor allem auch zu weiteren Fragen und eigenem Nachdenken anregen. Denn Lesen soll den Horizont erweitern – und kluge Fragen bringen uns immer weiter als vorschnelle Antworten!

Mein Dank gilt an dieser Stelle Herrn Schönborn, der durch kompetente technische Unterstützung zum Gelingen der Textverarbeitung beigetragen hat.

Hans Eberspächer
Heidelberg, im Februar 2009