

# Wie Starke stark bleiben

- 10.000 verkaufte Exemplare von »Die Strategie der Stehauf-Menschen«
- Erstes Buch über starke Menschen und ihr Bedürfnis nach Resilienz
- Zahlreiche Impulse für den Alltag

Sie sind stark, diese Männer und Frauen, im Beruf, in der Familie, im Ehrenamt, sie setzen sich ein, sind für andere da, haben die Dinge im Griff und halten die Bälle in der Luft – unablässig, bis zur Erschöpfung oder zum Burnout. Monika Gruhl macht die Mechanismen deutlich, wie gerade resiliente Menschen in die Selbstüberforderungsfalle geraten können, und zeigt, wie man gegensteuern kann. Zahlreiche Übungen und Impulse für die praktische Anwendung im Alltag weisen Starken einen Weg, wie sie stark bleiben können.

Monika Gruhl  
**Das Geheimnis starker Menschen**  
Mit Resilienz aus der Überforderungsfalle  
Ca. 200 Seiten | Kartoniert | 12,5 x 20,5 cm  
Ca. € (D) 14,95 sFr 23,50 € (A) 15,40  
ISBN 978-3-451-61062-2 | Juni | WGS 1481



Auch als **ebook!**



Bereits lieferbar



Monika Gruhl  
**Die Strategie der Stehauf-Menschen**  
€ (D) 14,95 sFr 23,50  
€ (A) 15,40  
ISBN 978-3-7831-3444-5



**Monika Gruhl**, geboren 1953, ist Trainerin, Einzel- und Teambereiterin, Coach, Mediatorin und als Spezialistin für Resilienz tätig im von ihr gegründeten Resilienzzentrum.

Weitere Information über sie und ihre Arbeit [www.resilienzzentrum.de](http://www.resilienzzentrum.de)