

Mira Mühlenhof

Key to see

Menschenkenntnis ist der Schlüssel zu gelingenden Beziehungen

Knaur Verlag
287 Seiten, Hardcover
ISBN 978-3-426-65545-0
(D) € 19,99/(A) € 20,60

Erscheinungstermin 1. Oktober 2014

Wie steht es mit Ihrer Selbsterkenntnis und Menschenkenntnis?

Immer mehr Sozialpsychologen schlagen Alarm und weisen darauf hin, dass wir in unserer schnelllebigen Zeit echte Empathie verlernen. Dieser Entwicklung setzt Mira Mühlenhof die Key to see®-Methode entgegen, die sie auf der Basis der Jahrtausende alten Enneagramm Lehre entwickelt hat.

Die meisten Menschen streben nach Glück. Sie wollen mit sich selbst zufrieden und mit der Welt im Reinen sein. Aber wie soll das gehen, wenn wir uns selbst nicht kennen? Wenn wir nicht sehen, was uns antreibt. Was wollen wir wirklich? Was tut uns gut? Was suchen wir in zwischenmenschlichen Beziehungen? Was motiviert uns?

Das was uns im Leben wirklich antreibt, hat Mira Mühlenhof in zehn verschiedene Maschinen unterteilt: Perfektion, Liebe, Erfolg, Individualität, Wissen, Sicherheit, Kampf, Spaß, Macht und Harmonie. Es liegt an uns herauszufinden, welche Maschine unser stärkster Motor ist. Beispiele aus ihrer Praxis, bei denen ihre Klienten selbst zu Wort kommen, zeigen, wie wir mit Hilfe der Key to see®-Methode unsere wahren Stärken erkennen und leben können. Diese Methode führt nicht nur zur Selbsterkenntnis, damit verbessern wir auch unser Verständnis für andere.

Mira Mühlenhof, die schon als TV-Moderatorin, Hörfunk-Journalistin gearbeitet hat, studierte Sozialpsychologie. Sie ist Gründerin und Leiterin der *Key to see®-Akademie* in Berlin. Sie coacht und berät in den Bereichen der Persönlichkeitsentwicklung und dem Training von Führungskräften. Mira Mühlenhof ist *Emotion-Coach 2014*.