



Liebe Kolleg:innen!

Stress, negative Gedankenschleifen und plötzliche Wut belasten immer mehr Menschen im Alltag. Der renommierte Emotionsforscher **Dr. Ryan Martin** schafft jetzt Abhilfe: Mit seinem neuen Ratgeber „**Emotion Hacks. 50 Wege, sich schnell besser zu fühlen**“ liefert er konkrete, wissenschaftlich fundierte Strategien gegen den täglichen emotionalen Stress.

Laut Martin, der seit über 25 Jahren zu den Themen Wut und Emotionen forscht, gibt es unzählige kleine Stellschrauben – vom Schlaf über die Ernährung bis hin zur Denkweise – an denen wir im Alltag drehen können, um unsere emotionale Gesundheit zu verbessern. Bekannt als "Anger-Professor", übersetzt er nun die komplexe psychologische Forschung in **50 alltagstaugliche Werkzeuge**, die destruktive Denkmuster durchbrechen und sofortige Hilfestellung bei mentaler Überlastung und Selbstsabotage bieten. Für mehr Gelassenheit und ein ausgeglichenes Gefühlsleben!

Soforthilfe für die Psyche: Der Ratgeber des bekannten „Anger Professors“ jetzt auf Deutsch!

ET / Sperrfrist: 20. August 2026

Wir freuen uns über Ihr Interesse und stehen für Anfragen (Rezensionen, PDF-Fahnen, Interviews) unter Tel. +43-664-805 12 80 21 und E-Mail paula.graf@styriabooks.at gerne zur Verfügung.

Herzlich aus dem Verlag,
Paula Graf

"Dieses Buch ist all jenen gewidmet, die sich von ihren Emotionen überfordert fühlen, ihre Verletzlichkeit als schmerzhaft erleben und nach neuen Wegen im Umgang mit sich selbst suchen."

– Ryan Martin

KLEINE SCHRITTE. GROSSE WIRKUNG!

Details

Kneipp Verlag Wien

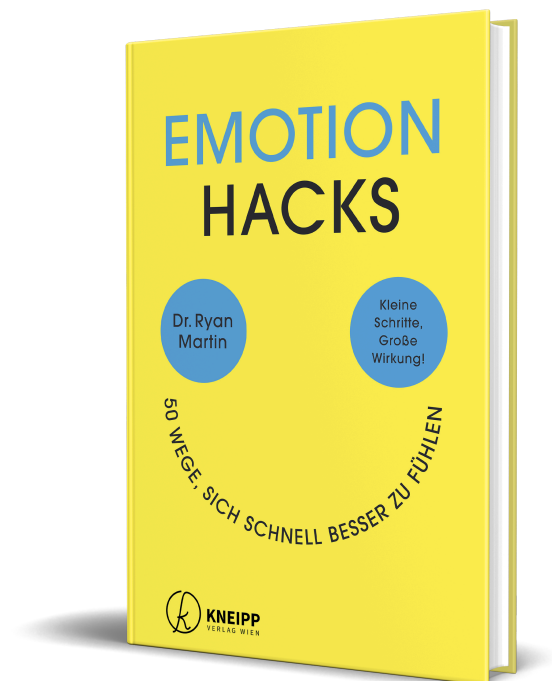
Hardcover, Format: 13.5 x 21.5 cm, Seiten: 224

ISBN: 978-3-7088-0894-9, EUR 25

Erscheinungstermin: 20. August 2026

Wut auf der Arbeit. Neid beim Scrollen durchs Handy. Grübeln bis tief in die Nacht. Gefühle wirken oft wie eine Naturgewalt – dabei entstehen sie Schritt für Schritt. Genau hier setzt "**Emotion Hacks**" an. Der Emotionsforscher **Ryan Martin** zeigt mit **50 wissenschaftlich fundierten Strategien**, wie wir an den entscheidenden Punkten eingreifen können: durch **neue Denkweisen, bessere Gewohnheiten** und **bewusste Reaktionen**.

Statt leerer »Denk-positiv«-Parolen bietet dieses Buch **konkrete, alltagstaugliche Werkzeuge** gegen Katastrophendenken, Stress und Selbstsabotage. Kleine Veränderungen – große Wirkung. Ein kluger, überraschend praktischer Ratgeber für alle, die ihre **Emotionen verstehen** und **souveräner mit ihnen umgehen** wollen.



- Emotionen verstehen, statt ihnen ausgeliefert zu sein: sofort umsetzbar und wissenschaftlich fundiert
- Ein komplettes Emotions-Werkzeugset für mehr Souveränität in Beziehungen und Stresssituationen

- Der nachhaltige Gegenentwurf zum »Denk-positiv«-Ratgeber

[>> Hier geht's zum Buch](#)

BLICK INS BUCH

Auszüge

Wie wir fühlen und warum • Ordne deine Emotionen • Erkenne emotionale Muster • Nimm das Steuer in die Hand • Nutze deine Vorstellungskraft • Erforsche deine Weltanschauung • Treibe regelmäßig Sport • Schluss mit Schubladendenken • Handle planungsorientiert • Hinterfrage „Ich sollte“-Gedanken • Erwarte nicht, dass andere sich ändern • Unterscheide Meinungen von Fakten • Weite deinen Blick auf dich selbst • Sichere dir sozialen Support • Nutze Emotionen für Veränderung

Gesunde Positivität

Die Konzentration auf etwas Positives (positive Refokussierung) kann ein wertvolles Tool für dein Emotionsmanagement sein. Doch Vorsicht! Zu viel davon kann dir auch schaden. Im Folgenden findest du ein paar Strategien, wie du diesen Hack nutzen und gleichzeitig mögliche negative Auswirkungen vermeiden kannst.

- **Lege dir eine „Glücksbibliothek“ an:** Es ist eine gute Idee, dir eine Gedankenbibliothek voller glücklicher Erinnerungen oder tröstender Bilder aufzubauen. Stell sie dir wie eine Playlist vor, die du immer dann abspielen kannst, wenn deine Gefühle hochkochen. Je lebendiger und vertrauter diese positiven Gedanken für dich sind, desto einfacher wird es für dich in einer schwierigen Situation sein, deinen Fokus zu verlagern.
- **Setze dir bewusst eine Frist:** Begreife die positive Refokussierung als eine temporäre Strategie, die du nur vorübergehend einsetzt, und nicht als eine Möglichkeit, um dauerhaft unangenehme Gefühle oder Situationen zu entfliehen.
- **Kombiniere sie mit anderen Strategien:** Die positive Refokussierung ist am effektivsten, wenn du sie mit anderen Tools, z. B.

Atemübungen, Tagebuchschreiben oder Problemlösen verbindet. Sie hilft dir, Emotionen im gegenwärtigen Moment zu regulieren, was es dir später leichter macht, aktiv zu handeln oder die Situation neu zu bewerten.

- **Fang klein an:** Teste diese Methode zunächst an eher harmlosen Stressfaktoren und taste dich dann langsam an schwerere Brocken heran. Wie bei jeder Fähigkeit gilt auch hier: Übung macht den Meister! Und in diesem Fall beginnst du dein Training am besten in nur geringfügig belastenden Situationen.
- **Vermeide toxische Positivität:** Zwing dich nicht in eine positive Stimmung hinein, und tu auch nicht so, als wäre alles okay, obwohl es das nicht ist. Bei der positiven Refokussierung geht es darum, dir selbst eine Pause zu gönnen, und nicht darum, die Realität zu leugnen oder deine Gefühle zu negieren.

Dieser letzte Tipp ist besonders relevant. Sieh deine Emotionen als Signale, die dir etwas über deine aktuelle Situation oder deine persönlichen Werte verraten. Diese einfach zu ignorieren oder vollkommen auszublenden, ist auf Dauer nicht gesund. Es geht also nicht darum, Gefühle zu unterdrücken, sondern darum, einen Umgang mit ihnen zu finden, der dir hilft, sie wahrzunehmen, zu regulieren und auf sie zu hören.

Aus: **Emotion Hacks** von Ryan Martin, KNEIPP Verlag

ÜBER DEN AUTOR

Dr. Ryan Martin, bekannt als »Anger Professor«, ist Psychologe und Experte für emotionales Wohlbefinden und Wutbewältigung. Er vermittelt praxisnahe, wissenschaftlich fundierte Strategien, um emotionale Herausforderungen konstruktiv zu nutzen. Martin ist Autor mehrerer Bücher, Podcaster und Dekan an der University of Wisconsin–Green Bay. Er verbindet akademische Forschung mit praktischer Umsetzung, sein TED-Talk zur Funktion von Wut wurde 3,6 Millionen Mal angesehen, auf Social Media folgen ihm über 425.000 Menschen. Seine Arbeit erschien u. a. in der »New York Times«, bei TED und der BBC.

Foto: privat



WEITERE INTERESSANTE TITEL



Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG, Lobkowitzplatz 1, 1010 Wien
Telefon: +43 (0)1 512 8808-0 | E-Mail: office@styriabooks.at | [Website](http://www.styriabooks.at)
UID: ATU 48450108 - FN: 187278i - Firmenbuchgericht: Handelsgericht Wien -
Behörde gem. ECG: Magistrat der Stadt Wien
[Hier](#) geht es zur Datenschutzinformation.

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) abbestellen.

Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG
Presse, PR und Marketing
Lobkowitzplatz 1
1010 Wien
Österreich

+43 1 512 8808-83
presse@styriabooks.at