

## Indsigtsfuld bog guider ledere til at få mentalt overskud og bæredygtige resultater

**Kristian Eli Andersen: Når ledere tænker for meget**

Hvordan leder man en arbejdsplads, når resultatpres, stress og tankemylder truer med at tage over? Psykolog og ledertræner Kristian Eli Andersen tilbyder i denne bog en praksisnær og psykologisk funderet tilgang til 10 af de mest almindelige ledelsesudfordringer.

"Målet med bogen er at give dig et sæt mentale færdigheder, du kan træne og anvende i praksis. Du vil få indsigt i, hvordan du kan håndtere stress, usikkerhed, tvivl og konflikter uden at miste forbindelsen til dig selv eller til dem, du leder." – *Citat fra bogen*

*Når ledere tænker for meget* er en praksisnær og psykologisk funderet bog til ledere, der ønsker at skabe ro, klarhed og retning i deres ledelse.

Ledelse indebærer løbende beslutninger, prioriteringer og samtaler, og tankerne kan begynde at kredse om risici, fejl og andres vurderinger af ens ledelse. Bogen undersøger, hvordan arbejdet med tanker og opmærksomhed kan bidrage til at bevare overblik og handlekraft.

Med afsæt i metakognitiv terapi, kognitiv adfærdsterapi og den motiverende samtale præsenterer bogen metoder til at håndtere tænkning, så bekymringer og forestillinger fylder mindre og bliver lettere at regulere i praksis. Der arbejdes med at genkende automatiske tankemønstre, afprøve alternative perspektiver og anvende spørgeteknikker, der understøtter ansvar og motivation i dialogen med medarbejdere.

Undervejs præsenteres cases med konkrete ledelsessituationer, refleksionsspørgsmål og øvelser, som kan anvendes i den daglige ledelse og i samtaler med medarbejdere.

**Kristian Eli Andersen** er autoriseret psykolog, certificeret metakognitiv terapeut og ekspert i kognitiv psykologi. Han arbejder som terapeut, konsulent og ledertræner i Danmark og på Færøerne og har mange års erfaring med mental træning, organisationsudvikling og psykologisk rådgivning.

**Kristian Eli Andersen**

**Når ledere tænker for meget**

**196 sider**

**Forlagets pris: 249,95 kr.**

**Udk. 23. april 2026**