

Pressmeddelande

Stockholm 26 augusti 2025

Ökad självinsikt ger chefer ett mer hållbart ledarskap

Egna tankar som snurrar, känslor som skaver och beteenden som går i gång på autopilot kan göra ledarskapet onödigt svårt. Det menar Åsa-Mia Fellingner, psykolog, psykoterapeut och ledarskapskonsult. Nu är hon bokaktuell med *När ledarskapet skaver – att hantera egna tankar, känslor och beteenden som chef*.

– Om du gång på gång fastnar i reaktionsmönster som sliter på dig och ditt ledarskap och om du dessutom bär med dig det hem då är det dags att agera, säger Åsa-Mia Fellingner och fortsätter:

– Om det framför allt är dina egna reaktioner, som konflikträdsla, behov av överdriven kontroll eller svårigheter att delegera som ställer till det, då gäller det att rikta blicken inåt och börja arbeta med sig själv. När du förstår dina egna reaktionsmönster kan du börja förändra dem och på så vis leda andra med trygghet och tydlighet, och själv må bättre.

När ledarskapet skaver – att hantera egna tankar, känslor och beteenden som chef hjälper läsaren att identifiera vad som faktiskt hindrar hen och stöd att ta itu med det på ett konstruktivt sätt. Boken kombinerar psykologisk kunskap med praktiska övningar. Läsaren får insikter om varför vi människor reagerar som vi gör, vad som driver vårt beteende och hur hen kan börja leda mer i linje med sina värderingar. Fokus ligger på att bli en mer medveten ledare – som inte bara ser sina mönster utan också förändrar dem.

Bokens tre delar hjälper läsaren att:

- formulera vad du vill med ditt ledarskap
- förstå vad som påverkar dina tankar, känslor och reaktioner
- hantera vanliga utmaningar som oro, stress, konflikträdsla eller otillräcklighet.

Oavsett om du är ny i rollen eller har lång erfarenhet ger boken stöd för att navigera i de mer personliga utmaningarna i chefskapet så att du kan leda med tydlighet, integritet och större lugn.

Om författaren

Åsa-Mia Fellingner är leg. psykolog, leg. psykoterapeut och handledare i KBT. Hon driver en egen konsultverksamhet i Stockholm med fokus på ledarskapsutveckling, coachning och psykoterapi.

Om boken

Titel: *När ledarskapet skaver – att hantera egna tankar, känslor och beteenden som chef*

ISBN: 978-91-7741-566-4

Utgivning: 29 augusti 2025

Sidor: 232

Pris: 345 kr exkl. moms

Boken finns hos bokhandlare på nätet och i butik samt på www.gothiakompetens.se

Presskontakt

Pia Leufstedt Projektledare Marknad Böcker, Gothia Kompetens

pia.leufstedt@gothiakompetens.se, 072-050 39 04

För en bättre dag på jobbet

Gothia Kompetens erbjuder verksamhetsnära kompetensutveckling baserad på forskning och erfarenhet. Kompetensutveckling med både hjärta och hjärna som får dig, dina kollegor och organisationen att växa. För en bättre dag på jobbet.