



## Presseinformation

---

Caroline Krüll/ Dr. Christian Schmid-Egger

### **Selbstsicher – jetzt!**

**So überzeugen Sie in jeder Situation**

Reihe: **GU Live perfect**

128 Seiten

Format: 21,5 x 16 cm. Softcover mit Klappen.

12,90 €(D)/ 13,30 €(A)/ 22,90 sFr

ISBN 978-3-8338-1826-4

Erscheinungstermin: September 2009



### **Ade Mauerblümchen – hier kommt die Selbstsicherheit**

Beim Gespräch mit dem Chef eine Gehaltserhöhung zu fordern, einen unfreundlichen Menschen in die Schranken zu weisen oder eine Reklamation durchzusetzen - Situationen, die viele überfordern. Je selbstsicherer der Auftritt, desto größer der Erfolg. Doch genau hier liegt häufig das Problem, denn nicht jeder wird mit einem stolzen Selbstbewusstsein geboren.

Abhilfe schaffen die GU-Autoren Caroline Krüll und Dr. Christian Schmid-Egger.

Denn sie wissen: Selbstvertrauen ist trainierbar. Der GU Ratgeber **Selbstsicher – jetzt!** zeigt, wie man in wenigen Schritten mit Hilfe der richtigen Einstellung, Willen und Konsequenz an seinem Selbstbewusstsein arbeiten kann.

Persönlichkeitstests und -übungen helfen, Verhaltensmuster und Verhaltensfallen, die unsicher erscheinen lassen, zu erkennen. Die Tipps und Tricks der Coaching-Profis zu Herzen genommen, werden die verschiedensten Alltags-Situationen zum Trainingsplatz für mehr Selbstsicherheit. Das Selbstbewusstsein des Gegenübers richtig einzuschätzen und die eigene Lebenseinstellung zu überprüfen leiten in das Übungsprogramm ein. Wer sich darauf einlässt, kann sein Auftreten perfektionieren und wird vermeintlich unangenehme Anlässe im eigenen Sinne meistern.

Von Selbstmanagement über den eigenen Stil bis zur Körpersprache – dieser Ratgeber entschlüsselt verfahrenere Einstellungen und liefert die Chance zur Veränderung gleich mit. Denn wer selbstsicher ist, strahlt dies auch aus. Und ist in jeder Situation erfolgreich.

Caroline Krüll: Ihr Lebensmotto ist ganz einfach: „Grenzen gibt es nur im Kopf“. Als Profi für Medien und Kommunikation coacht sie seit vielen Jahren Unternehmen und Privatpersonen unter dem Motto „Marke: Ich Coach“ und weiß, wie Selbstsicherheit erlernbar ist. Ihr breites Themenspektrum umfasst insbesondere die Arbeit an Redegewandtheit, Auftreten, Kommunikation und Selbstpräsentation. Dr. Christian Schmid-Egger studierte Journalismus und Agrarwissenschaft und ist seit acht Jahren Inhaber der Kommunikationsagentur Schmid-Egger + Partner. Sein Spezialgebiet sind Kommunikationsprozesse in Unternehmen. Dr. Schmid-Egger ist außerdem Focus-Experte im Bereich Konfliktmanagement.