



Presseinformation

Petra Kunze

Nein sagen

Mein Übungsbuch für mehr Selbstbewusstsein und Freiheit

Reihe: GU Übungsbuch

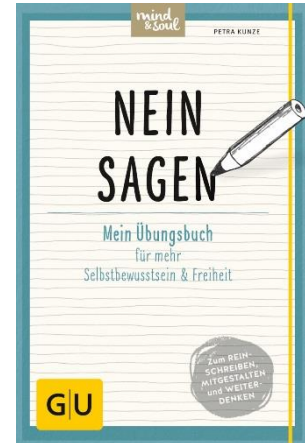
80 Seiten, ca. 30 Illustrationen

Format: 15,5 x 23,5 cm, Softcover

Ladenpreis: 9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 13,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-5233-6

Erscheinungstermin: März 2016



Nie wieder „Ja“ sagen, wenn man eigentlich „Nein“ meint – Das ganz persönliche Mitmach-Buch mit über 50 Übungen zum Ankreuzen, Reinschreiben und Weiterdenken

Warum lasse ich mich immer wieder dazu breitschlagen, eine Arbeit zu übernehmen, die eigentlich in den Bereich von Kollegen fällt? Warum gehe ich auch noch das x-te Mal zu Familienessen, von denen ich weiß, dass sie doch nur im Streit enden? Warum fällt es mir so schwer „Nein“ zu sagen, wenn mich jemand um einen Gefallen bittet, der mir umgekehrt jedoch meine Bitte abschlagen würde? Vielleicht weil's einfach bequemer ist, „Ja“ zu sagen, weil man sich irgendwie schuldig fühlt oder aus Angst vor Ablehnung? Von der Ursachenforschung bis hin zu den wirksamsten Strategien, seine Grenzen konstruktiv abzustechen und sich selbstbewusst Respekt zu verschaffen, finden Leser im GU-Ratgeber **Nein sagen** von Petra Kunze Hilfe bei einem Thema, das übrigens sehr viel mehr Menschen betrifft, als man denkt.

Und schon kann's losgehen! „Nein sagen“ ist ein Lebenshilfebuch im Mitmach-Format: Nach einem kurzen Test zur Selbsteinschätzung hat die Autorin die wichtigsten Methoden, Übungen und Gedankengänge zusammengestellt, die dabei helfen sein Selbstbewusstsein, seine Unbeschwertheit und seine innere Freiheit weiter zu entwickeln. Weil das Aufschreiben ein wichtiger Bestandteil im Lernprozess ist, gibt es viel Platz für eigene Notizen und Tests zum Ankreuzen, aber auch Übungen zum Weiterdenken. Somit gestaltet jeder nicht nur sein ganz persönliches Buch, sondern auch ein neues Lebensgefühl für sich selbst.

Da die Übungen nicht aufeinander aufbauen, können sie in freier Abfolge bearbeitet werden. Ein Intensitätsgrad, der den jeweils nötigen Zeit- und Arbeitsaufwand anzeigt, dient als Orientierungshilfe. Zahlreiche Illustrationen und abwechslungsreiche Gestaltungselemente verleihen dem Buch einen charmanten, unkonventionellen Charakter. Relevantes Zusatzwissen wird in Form kurzer Infokästen eingestreut, ein Serviceteil mit Übungsregister rundet das Praxisbuch ab.

Petra Kunze studierte Germanistik und Sozialwissenschaften und arbeitet seit 20 Jahren als freie Autorin in den Bereichen Lebenshilfe, Psychologie und Familie. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich Fragen praktischer Lebenshilfe und hat bereits zahlreiche Ratgeber für Gräfe und Unzer verfasst.