

Kurztext

Sigrid Engelbrecht

ICH! Drei Buchstaben, die Ihr Leben verändern

Der kleine Coach für mehr Selbstbewusstsein

128 Seiten

Format: 15,0 x 18,0 cm, Pappband

12,99 € (D) / 13,40 € (A) / 18,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5300-5



Was bin ich mir selbst wert? Eine einfache Frage, von deren Antwort viel abhängt. Ein gutes Selbstwertgefühl gehört grundlegend zu einem erfüllten und glücklichen Leben. Sigrid Engelbrecht, Bestsellerautorin und erfolgreiche Trainerin, unterstützt Sie auf Ihrem Weg dorthin. Ein Test zu Anfang hilft Ihnen, sich selbst besser einzuschätzen und zeigt Ihnen Entwicklungschancen auf. Anschließend erfahren Sie, was es braucht, um ein gutes Selbstwertgefühl auszubilden - und was auf lange Sicht schadet. In jeweils fünf Schritten lernen Sie, Sorgen und Grübeleien loszuwerden und Ihre Selbstsicherheit gezielt zu stärken. Wirksame Langfrist-Strategien helfen Ihnen, Ihre neuen Denk- und Verhaltensweisen zur Gewohnheit zu machen und Rückfälle zu vermeiden. Alle Übungen und Anregungen können Sie schnell, einfach und ohne viele Umstände in Ihren Alltag integrieren.