

Kurztext

Sigrid Engelbrecht

Lass Dich nicht vereinnahmen

Die beste Strategie, sich von den Ansprüchen anderer zu befreien

ePub

9,99 € (D) / 9,99 € (A) / 15,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-2550-7



Bestimmen Sie ab sofort selbst über Ihre Zeit und Ihre Energie. Der kleine Coach Lass dich nicht vereinnahmen zeigt Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt Ihre innere Freiheit wiedererlangen und sich von den Ansprüchen Ihrer Mitmenschen lösen. Sind Sie leicht zu begeistern? Pflichtbewusst? Oder einfach nur unsicher? Der Typentest entlarvt die Fallstricke auf Ihrem Weg zu mehr Selbstbestimmtheit. Mit den psychischen Voraussetzungen des Grenzsetzens beschäftigt sich das Grundlagenkapitel. Erfahren Sie, was das Nein-Sagen erschwert, woher die Angst vor Ablehnung rührt und welche Taktik andere verfolgen müssen, damit Sie klein begeben. Im Praxiskapitel vermittelt Ihnen ein typgerechtes Selbstcoaching-Programm die passende Strategie, um sich nicht länger vereinnahmen zu lassen. Doch wieder in die Ja-Falle getappt? Das Konsolidierungs-Kapitel verwandelt verfahrenere Situationen in neue Chancen und zeigt Ihnen, wie Sie das gewonnene Plus an Selbstsicherheit verinnerlichen können.