



Presseinformation

Attila Albert

Ich mach da nicht mehr mit

Wie du dich endlich abgrenzt und auch mal die anderen leiden lässt

Umfang: 192 Seiten

Format: 13,5 x 21 cm

Preis: 16,99 € (D)/ 17,50 € (A)/ 21,90 SFr

ISBN: 978-3-8338-7114-6

Erscheinungsdatum: April 2020

 Auch als
eBook
erhältlich.



Jetzt reicht's – Endlich mal „Nein!“ sagen und dabei selbst gewinnen

Reden wir einmal Klartext: Die meisten Probleme haben wir doch mit Menschen, denen wir gar nicht entkommen können. Stressige Eltern, egoistische Kollegen, unzuverlässige Partner, rücksichtslose Kinder. Wie oft zwingen, überreden oder drängen uns ausgerechnet unsere Liebsten zu Dingen, die wir so gar nicht wollen. Hängen uns Schwierigkeiten an, die wir ohne sie gar nicht hätten. Nun hat man vielleicht Geldsorgen, weil man unbedingt wieder jemandem helfen musste, der selbst nicht so überlegt plant wie man selbst. Oder ist im Dauerstress, weil man wieder einmal so viel für andere übernommen hat, dass die eigenen Sachen liegen geblieben sind.

In dem humorvollen Ratgeber **Ich mach da nicht mehr mit** zeigt Attila Albert, wie man nicht mehr stillschweigend leidet oder sich herumstreitet, sondern aufräumt in seinen privaten und beruflichen Beziehungen. Attila Albert beschreibt die schlimmsten Fälle von Nicht-Abgrenzung aus seiner Coachingpraxis und zeigt auf, dass es immer eine Lösung gibt - zur Abwechslung darf sie auch einmal den anderen wehtun. Mit Selbsttest, 7 Abgrenzungs-Typen und vielen Tipps wird uns klar, was wir nicht mehr akzeptieren wollen. So können wir entschiedener auftreten – und werden endlich los, was uns nicht guttut.

Attila Albert wurde 1972 als Sohn einer ostdeutschen Berufsschülerin und eines ungarischen Elektrikers geboren. Seine Mutter war erst wenige Tage vor der Geburt volljährig geworden, sein Vater gerade 20 Jahre alt. „Den lebensnahen Pragmatismus und einen robusten Humor habe ich vom ersten Tag an übernommen, und er prägt heute auch meine Arbeit“, sagt er. Attila Albert ist in Deutschland und Ungarn aufgewachsen und begann mit 17, als Reporter zu arbeiten. Im Laufe seiner Karriere schrieb er für Zeitungen und Magazine im In- und Ausland (u.a. BILD, BLICK) und ist bis heute als Autor und Kolumnist tätig. Begleitend studierte er Betriebswirtschaft und Webentwicklung und absolvierte eine Coachinausbildung in den USA. In Seminaren, Vorträgen und persönlichen Coachings im deutschsprachigen Raum begleitet er Menschen, die sich verändern und besser kommunizieren wollen. Seit 2013 lebt er in Zürich.