



Presseinformation

Sigrid Engelbrecht

Wer zuerst lacht, lacht am besten

Der kleine Coach für gute Laune

Reihe: Der kleine Coach

128 Seiten, mit ca. 15 Fotos und Illustrationen

Format: 15 x 18 cm, Hardcover

Preis: 12,99 € (D) / 13,40 € (A) / 16,90 sFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-5299-2

Erscheinungstermin: 5. September 2016



 Auch als eBook erhältlich.

Gute-Laune-Training für mehr Selbstbewusstsein, Erfolg und Gesundheit

„Gut gelaunt sein heißt, sich mit sich selbst wohlfühlen und unvorhergesehenen Ereignissen gelassen und gefasst zu begegnen.“ Die Bestsellerautorin Sigrid Engelbrecht lädt in ihrem neuen GU Ratgeber **Wer zuerst lacht, lacht am besten** dazu ein, den Schalter im Kopf auf gute Laune umzulegen. Blitzstrategien helfen bei akutem Gute-Laune-Bedarf und ausgefeilte Langzeitmethoden bringen die Sonne dauerhaft in den Alltag.

Gute Laune zu trainieren heißt nicht mit einem Dauergrinsen durch die Welt zu laufen und Probleme zu ignorieren. Aber eine beschwingte Grundeinstellung bringt nicht nur Glück und Zufriedenheit, sondern auch die Gesundheit profitiert davon. Zudem ist gute Laune ein positiver „Teufelskreis“: Sind wir gut drauf, strahlen wir Lebensfreude aus, das steckt andere an und das wiederum verstärkt unsere gute Laune. Damit das gelingt, hat Sigrid Engelbrecht verschiedene erfolgreiche Methoden kombiniert und ein effektives Selbstcoaching mit 5-Schritte-Plan entwickelt. Gute Laune Killer wie Sorgen, Selbstzweifel und Ängsten wird mit Blitz- und Langzeitstrategien der Garaus gemacht. Gegen kurzfristigen Ärger wirken beispielsweise Atemübungen, lächeln, Sonne tanken, Musik hören oder auch eine 5-Minuten-Stress-weg-Dusche. Damit die gute Laune auch dauerhaft bleibt, helfen langfristige Strategien wie Wohlfühlorte schaffen, gut gelaunte Menschen treffen, Dankbar sein, die Bilder im Kopfkinos ändern oder auch Glück säen, um gute Laune ernten zu können.

Gute Laune in sein Leben zu lassen ist eine Entscheidung, die jedem gelingen kann. **Wer zuerst lacht, lacht am besten** ist eine wertvolle Unterstützung auf dem Weg dorthin. Sigrid Engelbrecht sagt: „Zeit lässt sich nur einmal „ausgeben“.“ Am meisten Spaß macht das auf der Sonnenseite des Lebens.

Sigrid Engelbrecht, Jahrgang 1954, ist NLP-Coach und Bestseller-Autorin. Sie arbeitet seit rund 18 Jahren selbstständig als Diplom-Designerin und leitet Workshops und Seminare – vor allem in den Bereichen Kreativität, Selbstmanagement und Gesundheit. Zunächst studierte sie Textil- und Grafikdesign und gründete eine Familie. Später absolvierte sie Ausbildungen als Trainerin und Beraterin. Unter dem Titel „Lass los ...“ hat sie bei GuU bereits mehrere sehr erfolgreiche Bücher geschrieben