



Presseinformation

Lars Amend

Why not?

Inspirationen für ein Leben ohne Wenn und Aber

Reihe: GU Einzeltitel Lebenshilfe

Umfang: 272 Seiten

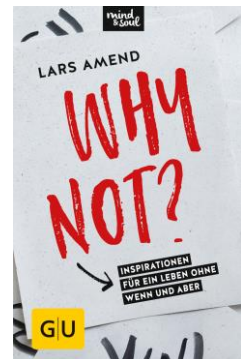
Format: 13,5 x 21 cm, Klappenbroschur

Preis: 17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 24,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-6170-3

Erscheinungstermin: Oktober 2017

 Auch als
eBook
erhältlich.



Bestseller-Autor Lars Amends Motivationsprogramm, um Träume zu verwirklichen: ermutigend und inspirierend!

Mit kostenloser AR-App mit Videos und Audio-Anleitungen

Ständig orientieren wir uns an anderen – an erfolgreicheren, sportlicheren, glücklicheren oder gesünderen Menschen und vergessen dabei oft, dass wir es selbst in der Hand haben, zu sein, wie wir gerne sein würden. Der Autor Lars Amend kennt das aus seiner eigenen Geschichte, auch er hat nicht das Leben geführt, das er gerne führen wollte. Durch intensive Beschäftigung mit seinen Träumen und Zielen hat er es aber geschafft: Er könnte sich nun kein anderes Leben mehr vorstellen. Heute zeigt er als Coach, wie man diesen Prozess in Gang bringen kann – mit Gedankenexperimenten, Fragen an sich selbst und kleinen Aufgaben, die helfen, innerlich zu wachsen und sich den eigenen Zielen zu nähern. Die Grenzen setzen wir uns selbst, durch fehlenden Mut, Angst oder mangelndes Vertrauen in unsere innere Kraft und unsere Fähigkeiten. Stattdessen sollten wir uns fragen: Warum eigentlich sollte es nicht gehen? Why not?

Die Antwort kann sich der Leser am Ende des Buches selbst geben, denn Lars Amend zeigt anhand seiner eigenen bewegten Geschichte, wie jeder seine innere Haltung verändern kann. – Danach gibt es kein Aber, kein Hätte-Wäre-Wenn oder Geht-Nicht mehr!

Why not? kommt ohne üblichen Motivations-sprech aus, ohne spirituelles Korsett: Lars Amend holt jeden in seinem heutigen Alltag ab mit Inspirationen und Gedankenspielen. In der kostenlosen AR-App unterstützt Lars Amend in seiner ganz persönlichen Art seine Leser/innen mit Audio-Anleitungen und Videos.

Lars Amend, zunächst erfolgreich als Musik-Journalist unterwegs, schrieb den SPIEGEL-Nummer 1-Bestseller *Bushido* und wurde durch seine Arbeit an dem Buch *Dieses bescheuerte Herz* (Krüger) zum großen Bruder und Wunscherfüller für den herzkranken Daniel Meyer. Der Bestseller wurde nun mit Elyas M'Barek in der Hauptrolle verfilmt und kommt im Dezember 2017 ins Kino. Amends beliebter wöchentlicher Newsletter und das dazugehörige Buch *Magic Monday* (Fischer) haben eine große Fanbase. Der Autor und Life-Coach lebt in Berlin.

www.lars-amend.de