Presseinformation

Sigrid Engelbrecht
Der kleine Coach –
Lass los, was deinem Glück im Weg steht
Reihe: GU Einzeltitel
128 Seiten
Format: 15 x 18 cm. Hardcover mit Ringbucheftung
12,90 € (D)/ 13,30 € (A)/ 19,50 sFr
ISBN 978-3-8338-1370-2

Auch als eBook erhältlich.

Unbeschwert zu neuen Zielen

Was fehlt uns noch zu unserem Glück? Das können wir meist ganz genau sagen. Doch was steht unserm Glück im Wege? Was hindert uns, ihm nah zu kommen? Das zu erkennen und es loszulassen, ist gar nicht so leicht. Es sei denn, man hat einen guten Begleiter.

Mit dem GU Ratgeber **Der kleine Coach – Lass los, was deinem Glück im Weg steht** holt man sich kompetenten Rat ins Haus. Denn er zeigt Schritt für Schritt, wie das Loslassen gelingt – egal, ob es um lähmende Gewohnheiten, überflüssige Dinge oder belastende Beziehungen geht. Der Selbsttest hält der treuen Seele, der heimlichen Prinzessin, Everybody's Darling, Miss Perfect und der chronischen Vergangenheitsbewältigerin den Spiegel vor – und lädt ein zum liebevollen Blick auf sich selbst. Denn der ist ein Muss, will man sich positiv verändern. Ist die aktuelle Situation bestimmt, geht die Reise los. Bilanz ziehen, Ziele entwickeln, aktiv loslassen und schließlich einen neuen Weg einschlagen – durch diese vier Phasen führt der Coach. Das Handwerkszeug ist übersichtlich. Nötig ist nicht mehr als ein leeres Buch, ein Stift und regelmäßig Zeit für sich selbst. Dank der genauen Anleitung und einer Fülle von Tipps, Checklisten, Übungen und Aufgaben wird der Blick aufs eigene Leben klarer und so wird immer deutlicher, wohin die Reise gehen soll. Falls es mal nicht mehr weiter geht, hilft das letzte Kapitel zum Beispiel mit dem kleinen „Erste-Hilfe"-Leitfaden oder Vorschlägen zu Mini-Ausbrüchen aus dem Alltagstrott. Frisch und motivierend, bereichert mit vielen Zitaten von Goethe bis Henry Ford, ist der kleine Coach immer ein guter Begleiter – auch, weil er mit der Spiralbindung leicht zu handhaben ist.
Wer unbeschwert und leichten Mutes seinem Glück entgegengehen will, sollte anfangen, die Dinge, die noch stören, aus dem Weg zu räumen.

Sigrid Engelbrecht leitet Workshops und Seminare vor allem mit den Schwerpunkten Kreativität, Selbstmanagement und Gesundheit. Die selbstständige Designerin hat ihr Studium mit Diplom abgeschlossen und sich danach als Trainerin und Beraterin ausbilden lassen. Sie hat eine Familie und engagiert sich in der Kommunalpolitik.

Herausgegeben von der Presseabteilung des GRÄFE UND UNZER VERLAGES
Grillparzerstraße 12, 81675 München, Telefon: (089) 4 19 81-134/164/165/261/333, Telefax: (089) 4 19 81-260,
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de Abdruck honorarfrei / 2 Belege erbeten