

Coach Dich doch selber!

Mit Leichtigkeit mentale Superkräfte entfalten. Wissen & Leben. Herausgegeben von Wulf Bertram

Alltagsstress, Grübelfallen – und zu allem Überfluss raubt uns eine Prüfung oder ein anstehendes Bewerbungsgespräch nachts auch noch den Schlaf: Manchmal scheint das Leben nichts Besseres zu tun zu haben, als uns Steine in den Weg zu legen.

Die aus einer Beratungsserie im Fernsehen bekannte Diplom-Psychologin Ina Hullmann zeigt mit ihrem fünfstufigen Programm zum Selbstcoaching, wie Sie Krisen meistern und gestärkt aus ihnen hervorgehen. In zahlreichen Übungen leitet sie dazu an, hinderliche Denkmuster zu durchbrechen, die Fähigkeit zum Perspektivwechsel zu erweitern und brachliegendes eigenes Potenzial zu entfalten. Die Stufen des Programms sind:

- Den mentalen Laser aktivieren
- Die eigene Wahrnehmung erweitern
- Sich selbst erkennen
- Mental neu „programmieren“
- Mentale Superkräfte entwickeln

Die wahren Möglichkeiten im Leben zu erschließen, ist reine Kopfsache. Gehen Sie mit Ina Hullmann auf Entdeckungsreise und lernen Sie, Ihre Gedanken zu lenken und aus negativen Grübelkreisläufen auszusteigen.

KEYWORDS: Coaching, Selbst-Coaching, Coaching-Programm, Hypnosystemisches Coaching, Hypnotherapie, Systemische Therapie, individuelle Fähigkeiten und Ressourcen, mentales Training

Alltagsstress, Grübelfallen - und zu allem Überfluss raubt uns eine Prüfung oder ein anstehendes Bewerbungsgespräch nachts auch noch den Schlaf: Manchmal scheint das Leben nichts Besseres zu tun zu haben, als uns Steine in den Weg zu legen. Die aus einer Beratungsserie im Fernsehen bekannte Diplom-Psychologin Ina Hullmann zeigt mit ihrem fünfstufigen Programm zum Selbstcoaching, wie Sie Krisen meistern und gestärkt aus ihnen hervorgehen. In zahlreichen Übungen leitet sie dazu an, hinderliche Denkmuster zu durchbrechen, die Fähigkeit zum Perspektivwechsel zu erweitern und brachliegendes eigenes Potenzial zu entfalten. Die Stufen des Programms sind: -Den mentalen Laser aktivieren -Die eigene Wahrnehmung erweitern -Sich selbst erkennen -Mental neu "programmieren" -Mentale Superkräfte entwickeln Die wahren Möglichkeiten im Leben zu erschließen, ist reine Kopfsache. Gehen Sie mit Ina Hullmann auf Entdeckungsreise und lernen Sie, Ihre Gedanken zu lenken und aus negativen Grübelkreisläufen auszusteigen. **KEYWORDS:** Coaching, Selbst-Coaching, Coaching-Programm, Hypnosystemisches Coaching, Hypnotherapie, Systemische Therapie



20,00 €

18,69 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783608432114

Medium: Buch

ISBN: 978-3-608-43211-4

Verlag: SCHATTAUER

Erscheinungstermin: 24.08.2016

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 2. Auflage 2016

Serie: Wissen & Leben

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 229 g

Seiten: 208

Format (B x H): 118 x 185 mm

