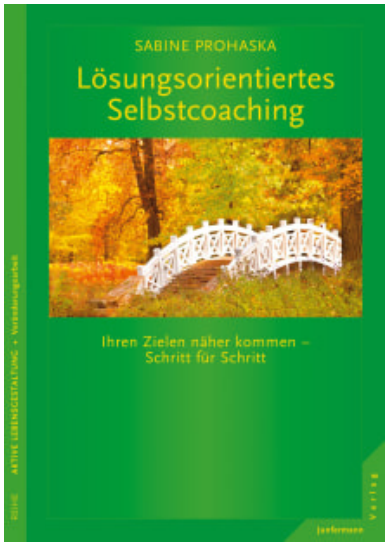

Erschienen am 18.03.2016
112 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-95571-407-9

Sabine Prohaska

Lösungsorientiertes Selbstcoaching

Ihrem Ziel näher kommen - Schritt für Schritt

Sie wollen in Ihrem Leben etwas verändern? Das "Gewohnheitstier"in sich überlisten? Oder sich einen lang gehegten Wunsch endlich erfüllen? Unabhängig davon, ob es sich um eine kleine oder große Veränderung handelt, ob Sie ein ganz konkretes Ziel anstreben oder einfach von einem diffusen Gefühl von "Irgendwas muss anders werden!"begleitet werden: Mit einer guten Planung und wirksamen Techniken stehen Ihre Chancen besser, vom Ist- zu Ihrem gewünschten Soll-Zustand zu gelangen.
Sabine Prohaska stellt verschiedene Übungen und Interventionen für die Veränderungsarbeit vor. Systematisch und lösungsorientiert zeigt sie auf, wie sich neue Lebensperspektiven erschließen lassen. Dabei nutzt sie unter anderem Erkenntnisse aus der Neurologie und der Positiven Psychologie. Fest steht: Den EINEN richtigen Weg gibt es zwar nicht, aber es gibt immer den nächsten Schritt in die richtige Richtung. Und der hat eine Folgewirkung!

Autorenprofil

Sabine Prohaska

Sabine Prohaska, Wirtschaftspsychologin, Trainerin und systemisch lösungsorientierter Coach. Mit ihrer Firma seminar consult veranstaltet sie Coaching- und Trainerausbildungen. www.seminarconsult.at

Pressestimmen

"Ein gut geschriebenes, verständliches Buch mit einer angemessenen, nicht übergroßen Anzahl von Anleitungen zur Selbstveränderung, die durch die gut strukturierte Form und die bewusste Auswahl der Übungen keine Irrwege, sondern eine klare Linie im Selbstcoaching ermöglichen."- Bettina Wichers, www.socialnet.de

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de