



Erschienen am 23.06.2006  
240 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-87387-631-6

Cora Besser-Siegmund

## Mentales Selbst-Coaching

Die Kraft der eigenen Gedanken positiv nutzen

Wer ein Ziel mit dem Willen zum Erfolg in Angriff nimmt, ist auf dem richtigen Weg. Doch oft erkennt man nicht, wo die eigenen Stärken liegen. Dieses Buch stellt die besten Techniken zur bewussten Selbstorganisation, wie z.B. Visualisieren, NLP und Selbsthypnose vor. Die Autorin präsentiert eine Fülle von praktischen Anleitungen für eine zielorientierte Lebensweise. So erfahren die Leser, wie sie Strategien zur Bewältigung von alltäglichen Problemen entwickeln können und wie sie auf diese Weise gleichzeitig lernen können, störende Verhaltensweisen schrittweise zu verändern. Ebenfalls vermittelt wird, wie sich übermäßige Stressbelastungen mithilfe mentaler Methoden reduzieren lassen und wie durch Trancetechniken die Wahrnehmung vertieft und wichtige Lebensziele verinnerlicht werden können.

## Biografien

### Cora Besser-Siegmund

Die Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund (geb. 1957) und Harry Siegmund (geb. 1956) sind Psychotherapeuten, Lehrtrainer und Supervisoren. Seit über 20 Jahren erarbeiten sie in ihrem Institut im Herzen Hamburgs maßgeschneiderte Interventionen für ihre Klienten und Kunden.