Erschienen am 21.09.2018
208 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-95571-770-4

Andrea Landschof

Das bin ich!?

Verborgene Talente entdecken und Veränderungen gestalten

Was ist ein gelungenes Leben – für Sie?
Dieses Buch richtet sich an Menschen, die Lust auf Veränderung haben und ihre verborgenen Talente entdecken möchten. Es hilft dabei, Lebensgeschichten (und -lügen) zu überprüfen und den Blick zu weiten auf noch nicht genutzte Chancen und Potenziale. Wir werden eingeladen, unser Leben im Heute zu reflektieren, mit Erfahrungen von gestern umzugehen und Visionen für morgen zu entwickeln.
Alle Menschen wünschen sich ein Leben, das ihrer Persönlichkeit, ihren Bedürfnissen und Interessen entspricht. Ein gelungenes Leben also. Was „gelungen“ aber genau bedeutet, entscheidet jeder selbst. Und da beginnt die Herausforderung. Unsere Freiheit beglückt und verunsichert uns zugleich. Immer mehr Menschen haben das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken. Unzufriedenheit erfüllt sie, obwohl sie doch scheinbar alles haben, um glücklich zu sein. Mit Methoden der Transaktionsanalyse gelingt es, unsere Persönlichkeit und unsere Beziehungen zu uns selbst und anderen zu reflektieren, zu verstehen sowie Veränderungen zu initiieren. So entsteht Raum für Neues.
Auch ideal für Berater, Trainer und Coaches mit den Schwerpunkten persönliche und berufliche (Neu-)Orientierung und Entwicklung.

Autorenprofil

Andrea Landschof

Andrea Landschof ist Transaktionsanalytikerin, Lehrsupervisorin und Lehrcoach. Als Inhaberin des Beraterwerkes Hamburg, einem Institut für Fort- und Weiterbildung von Berater*innen und Transaktionsanalytiker*innen, begleitet sie seit über 25 Jahren Menschen bei der beruflichen Orientierung.

Pressestimmen

"Gelungenes Arbeitsbuch zur persönlichkeitsentwicklung, basierend auf der Transaktionsanalyse."- Training aktuell

"Die Autorin legt ein Selbstentwicklungsprogramm, angelehnt an die Transaktionsanalyse, vor, in dem die Leser sowohl eine gut verständliche erste Einführung in die TA erhalten wie auch einen Fahrplan für ihre Eigenanalyse. [...] Insgesamt ein gut lesbares Buch, das die transaktionsanalytischen Konzepte anschaulich macht und mit den angebotenen Übungen ein Stück Selbsterfahrung anbietet."- Günther Mohr