

Jacqueline Koeppen

## Obenrum frei

Wie du Denkblockaden überwindest - 111 Strategien, Impulse und Übungen

*Geniale Strategien, um den Kopf freizubekommen*

Oft stehen wir uns selbst im Weg: Wir setzen uns unter Druck, zweifeln an uns, trauen uns nichts zu, sind mutlos und sehen schwarz. Solche Mindfucks hindern uns, unser wahres Potenzial auszuschöpfen, sei es im Beruf, im Studium, privat, bei Dingen, die uns wichtig sind. -Die erfahrene Trainerin Jacqueline Koeppen weiß, wie wir negative Denkspiralen beenden und unser Leben wieder aktiv gestalten können. Dabei setzt sie an den fünf Hebeln der Veränderung an: dem bewussten Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln. Über 100 konkrete Wachstumsimpulse und Übungen lösen die typischen Spielarten der Selbstsabotage von Angst bis Ziellosigkeit. Jacqueline Koeppen gibt uns wirksame und praxiserprobte Strategien an die Hand, um alte Denkmuster und Blockaden zu überwinden und das eigene Potenzial auszuschöpfen:

- über-die eigenen Ängste hinauswachsen-
- unerschütterliches Selbstbewusstsein entwickeln
- Bestätigungssucht loslassen
- aufhören, mit der Vergangenheit zu hadern
- ohne Ärger leben
- sich von Sorgen befreien
- lernen, Entscheidungen zu treffen
- Perfektionismus überwinden
- nie wieder prokrastinieren

Das Geniale dabei ist: Häufig reichen schon verblüffend kleine Anpassungen, um nachhaltig große Veränderungen herbeizuführen. So gelingt wahres Selfempowerment.

->Wenn wir die Dinge nicht verändern, verändern sie uns. Der Grad deines Bewusstseins ist der entscheidende Faktor dafür, wie sich dein Leben entwickelt.« Jacqueline Koeppen



Jacqueline Koeppen  
**Obenrum frei**

Originalausgabe  
256 Seiten

ISBN: 978-3-423-26263-7  
EUR 16,90 [DE] – EUR 17,40  
[AT]

ET 22. Januar 2021 , 1. Auflage  
Sprache: Deutsch



© Jens Oellermann

Autor\*in

## Jacqueline Koeppen

Jacqueline Koeppen, geboren 1979, ist Kommunikationstrainerin, Coach und Expertin für Selbstwirksamkeit. Unter dem Motto »Erfolg ist immer eine Frage der Strategie« hilft sie Menschen, sich in kurzer Zeit tiefgreifend und nachhaltig zu verändern.-Sie lebt und arbeitet in Berlin.

### Weitere Bücher von Jacqueline Koeppen

- Obenrum frei, E-Book 43815, ISBN: 978-3-423-43815-5
- Obenrum frei, Paperback 26263, ISBN: 978-3-423-26263-7

### Pressestimmen

» Dieses ausgewogene, verständliche und klar strukturierte Konzept enthält viele verblüffend einfache und wirkungsvolle Anleitungen und Impulse zur Verbesserung des Denkens und Verhaltens. «

, Helmut Ettl, Buchprofile/medienprofile

---