

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 eignen 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



Obenrum frei

Wie du Denkblockaden überwindest - 111 Strategien, Impulse und Übungen

Originalausgabe
256 Seiten

ISBN: 978-3-423-26263-7
EUR 16,90 [DE]
EUR 17,40 [AT]
ET 22. Januar 2021

Pressestimmen

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

dtv