

*Marco von Münchhausen,
unter Mitarbeit von Noreen von Münchhausen*
Locker bleiben mit dem inneren Schweinehund

Schule, Eltern, Alltag – alles im Griff

Illustrationen von Gisela Aulfes

2009, geb., 160 Seiten

EUR 14,90/EUA 15,40/SFR 26,90

ISBN 978-3-593-38842-7

Erscheinungstermin/Sperrfrist: 10. August 2009

Vielen Jugendlichen fällt es schwer, sich zu motivieren und ihren Alltag zu organisieren. Auch bei ihnen ist der innere Schweinehund am Werk. Marco von Münchhausen und seine Tochter Noreen zeigen, wie Jugendliche die kleinen Saboteure zähmen können.

Welcher Teenager kennt das nicht: Für die Mathearbeit lernen? »Ich kapiere das doch eh nicht«. Zimmer aufräumen? »Kein' Bock«. In der Schulband mitmachen? »Ich glaub nicht, dass ich gut genug bin«. Wo solche Sprüche fallen, ist der innere Schweinehund am Werk, der sich bei jugendlichen Herrchen und Frauchen besonders wohl fühlt und nur eines im Sinn hat: Keinen Stress! Die Folge: Zoff mit den Eltern, Ärger in der Schule oder Streitereien in der Clique. Zum Glück sind junge Schweinehunde viel leichter auszutricksen als ihre älteren Artgenossen – wenn man weiß, wie.

Bestsellerautor und Motivationsexperte Marco von Münchhausen verrät jetzt erstmals jungen Leserinnen und Lesern, mit welchen Tricks der innere Schweinehund arbeitet und wo er besonders gerne und erfolgreich zuschlägt. Unterstützt wurde der Autor von seiner sechzehnjährigen Tochter Noreen, die den jugendlichen Schweinehund aus eigener Erfahrung kennt. Das Buch deckt alle relevanten Bereiche des jugendlichen Alltags ab und erklärt, wie Jugendliche ihre Schweinehunde im Familienalltag, in der Schule, in der Clique und sogar in den ersten Liebesbeziehungen zähmen können.

In diesem ebenso witzigen wie hilfreichen Buch zeigt Motivationsexperte Marco von Münchhausen, wie Jugendliche ihren inneren Schweinehund motivieren und den Alltag ganz lässig in den Griff bekommen.

Die Autoren

Marco von Münchhausen ist promovierter Jurist, Trainer, Berater, Autor mehrerer Bestseller und zweifacher Vater. Bei seinen Recherchen zu den psychologischen Hindernissen auf dem Weg zum Erfolg begegnete er immer wieder dem inneren Schweinehund. Heute gilt er als ausgewiesener Experte auf dem Gebiet und hat mit seinen Publikationen schon vielen Menschen geholfen, ihren kleinen Saboteur zum besten Freund zu machen. *Locker bleiben mit dem inneren Schweinehund* ist sein erstes Buch für junge Leserinnen und Leser. Seine Tochter Noreen, 16, hat ihn mit ihren eigenen Erfahrungen beratend unterstützt.

Kontakt

Margit Knauer, 069-976516-21, knauer@campus.de; Ute Hübel, 069-976516-23, huebel@campus.de

Campus Verlag GmbH
Presseabteilung
Kurfürstenstraße 49
60486 Frankfurt/Main
Tel. 069 976516-20
Fax 069 976516-78
presse@campus.de
www.campus.de