

*Horst Conen*

**Schenk dir selbst ein neues Leben**

*Die Kunst, sich immer wieder neu zu erfinden*

2007, geb., 198 Seiten

EUR 19,90/EUA 20,50/SFR 34,90

ISBN 978-3-593-37655-4

**Erscheinungstermin/Sperrfrist: 15. September 2007**

**Viele Menschen denken insgeheim oft darüber nach, ganz anders zu leben und zu arbeiten – freier, entspannter, mit mehr Zeit für sich selbst und näher an ihren wahren Bedürfnissen und Wünschen. Horst Conen zeigt, wie man seinen Traum vom neuen, glücklichen und erfolgreichen Leben umsetzen kann.**

Wer wünscht sich nicht hin und wieder, den eingefahrenen Alltag mit seinen Widrigkeiten hinter sich zu lassen und ein ganz neues Leben zu beginnen? Den langweiligen Job wechseln, die perspektivlos gewordene Beziehung beenden, den Jugendtraum verwirklichen und ins Ausland gehen – leider tun viele Menschen solche Gedanken als unrealistische Spinnereien ab.

In seinem neuen Buch ermuntert Horst Conen seine Leser und Leserinnen dazu, ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen mehr zu vertrauen. Er erklärt, wie man es mit ein bisschen Mut zu persönlicher Veränderung und einer neuen geistigen Haltung schaffen kann, die eigenen Träume und Pläne von einem besseren Leben zu verwirklichen. Der Autor zeigt:

- wie man seine schlummernden Potenziale weckt und dazu einsetzt, in eine neue Richtung zu gehen
- wie man sich von blockierenden Denk- und Verhaltensmustern befreit
- wie man Mut und Selbstvertrauen aufbaut
- wie man Widerstände meistert und sich selbst motiviert
- wie man in sieben Schritten seine persönlichen Ziele erreicht

Horst Conen öffnet jedem, der sich fragt, ob er sich und sein Leben ändern kann, die Augen für die Vielzahl der eigenen Möglichkeiten. Sein Buch liefert alle nötigen Werkzeuge, um den eigenen Wunschzielen näher zu rücken. Es enthält konkrete Anleitungen, anschauliche Fallbeispiele sowie Übungen, Tests und Tipps. Ein Plädoyer dafür, sich unserer modernen Zeit voller Zuversicht zu stellen. Denn das Sich-selbst-neu-erfinden wird heute zunehmend zur Voraussetzung, um glücklich und erfolgreich zu sein.

**Der Autor**

Horst Conen gilt als einer der renommiertesten Coaches mit den Schwerpunkten Leben, Beruf, Erfolg. Er schrieb zahlreiche Bestseller und ist ein gefragter Experte und Redner zum Thema Selbst- und Lebensmanagement. Sein Hauptanliegen ist es, Menschen dabei zu helfen, Denk- und Verhaltensmuster aufzulösen, mit denen sie sich unbewusst selbst blockieren und ihre schlummernden Potenziale zu befreien, um sie für mehr Zufriedenheit und Erfolg in Beruf und Privatleben einzusetzen. [www.horstconen.com](http://www.horstconen.com) – [info@horstconen.com](mailto:info@horstconen.com)

**Kontakt**

Brigitte Hort, 069-976516-22, [hort@campus.de](mailto:hort@campus.de); Harriet Zachres, 069-976516-809, [zachres@campus.de](mailto:zachres@campus.de)

Campus Verlag GmbH  
Presseabteilung  
Kurfürstenstraße 49  
60486 Frankfurt/Main  
Tel. 069 976516-20  
Fax 069 976516-78  
[presse@campus.de](mailto:presse@campus.de)  
[www.campus.de](http://www.campus.de)