

Horst Conen

Sei gut zu dir, wir brauchen dich

Vom besseren Umgang mit sich selbst

Medial aufbereitete Fassung. Gesprochen von Olaf Pessler, Oliver

Preusche, Stefanie Mau, Susanne Grawe

2011, 3. Aufl, 2 CD, 111 Min., Bookbox

D 19,99 € / A 19,99 / CH 28,90 Fr.*

ISBN 978-3-593-39587-6

Erscheinungstermin/Sperrfrist: 4. Oktober 2011

Wer kein Gespür dafür hat, was einem selber wirklich gut tut, läuft Gefahr, sich zu überfordern oder zu blockieren. Der Bestsellerautor, Psychologe und renommierte Persönlichkeitscoach Horst Conen zeigt, wie man im Alltag besser und sorgsamer mit sich umzugehen lernt.

Viele Menschen behandeln sich falsch. Sie überfordern sich, wissen nicht, was sie sich zumuten können, sabotieren sich selbst durch schädliche Denk- und Verhaltensmuster oder unterwerfen sich fremden Erwartungen. Doch wer die eigenen Belastungsgrenzen ignoriert, seine innere Stimme überhört und zu einer negativen Selbsteinschätzung neigt, steht sich selbst im Weg und wird auf Dauer unzufrieden. Leider werden Stress, Hektik und Zeitdruck heute immer noch als Zeichen von Erfolg gewertet. Die Ansicht, dass Erfolg ganz wesentlich auch vom richtigen Umgang mit sich selbst abhängt – vom klugen Einsatz der eigenen körperlichen und seelischen Ressourcen und von einer positiven Einstellung zu sich selbst – ist hingegen noch nicht so verbreitet.

Horst Conen hat psychologisch fundierte Strategien gegen die tägliche Selbstsabotage entwickelt. Er zeigt, wie man schädliche Denkmuster und Verhaltensweisen erkennen und ändern kann. Conen hat sein Hörbuch als eine Reihe von »Selbsttests« konzipiert, mit denen die Leser ihre mentale Ausgangslage auf den Prüfstand stellen können, zum Beispiel: Schleppen Sie die Vergangenheit mit sich herum? Setzen Sie sich selbst unter Druck? Folgen Sie einem falschen Antrieb? Können Sie sich verändern? Jeder dieser Selbsttests bietet die Möglichkeit, sofort korrigierend einzugreifen, wenn man feststellen muss, dass man in die falsche Richtung steuert.

Konkrete Übungen, Tipps und Checklisten helfen, zu einem neuen Selbstverständnis zu finden – einem freundlicheren Verhältnis zu sich selbst, mit dem richtigen Gespür für die eigenen Kräfte und Möglichkeiten, Wünsche und Bedürfnisse – um gelassener, lebensfroher und erfolgreicher zu werden.

Der Autor

Horst Conen, Jahrgang 1956, gilt als einer der renommiertesten Persönlichkeitscoaches und Erfolgsberater Deutschlands. Er hat zahlreiche Bücher verfasst, in denen er praxisnahe Hilfe zur Selbsthilfe bietet. Zu seiner Klientel gehören Unternehmer, Führungskräfte, Sportler und Medienprofis. Sein Hauptanliegen ist es, Menschen dabei zu helfen, ihre schlummernden Potenziale zu befreien und diese für den Erfolg in Beruf und Privatleben einzusetzen.

Kontakt: Heike Kronenberg, 069-976516-25, kronenberg@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