

Angelika Gulder

Seelenruhig

21 Inspirationen für mehr Lebensfreude

Mit Illustrationen von Rita Berman

2017, Klappenbroschur, 157

EUR 17,95/EUA 18,50/sFr 22,90

ISBN 978-3-593-50663-0

Erscheinungstermin / Sperrfrist: 16.02.2017

Weniger stressen, besser leben! Das Selbstcoaching-Buch von Angelika Gulder hilft Menschen, die mitten im Leben stehen, ihre Seelenruhe wiederzufinden.

Ausgepowert, gestresst und im irgendwie im falschen Film? Die meisten Menschen befinden sich im Hamsterrad-Modus, funktionieren nur noch für Job und Alltag und vergessen dabei völlig, das Leben zu genießen. Das geht eine Weile gut, aber irgendwann lassen die Kräfte nach. Angelika Gulder kennt diese Situation nur zu gut. In ihrem Buch hat sie 21 Ideen, Inspirationen und Selbstcoaching-Techniken entwickelt, um die eigene Lebensfreude und den eigenen seelenruhigen Kern wiederzufinden. Seelenruhe – das ist die Fähigkeit, dem Leben grundsätzlich entspannt und offen zu begegnen, Krisenzeiten mit einem Gefühl von innerer Stabilität zu meistern. Ob Job, Leben oder persönliche Entwicklung: In der Ruhe liegt die Kraft!

Angelika Gulder hat sich vorgenommen, uns das Leuchten in den Augen zurückzugeben. Mit dem Seelenruhig-Test zu Beginn des Buches gelingt jedem Leser anhand von 33 Fragen eine kurze Standortbestimmung. Nachdem Gulder die zentralen Bausteine der Seelenruhe benannt hat, zeigt sie in inspirierenden Texten mögliche Wege in ein besseres Leben auf: Eigeninitiative vorausgesetzt! So beschreibt sie, wie man im Job mithilfe eines fordernden, aber nicht überfordernden Anspruchsniveaus in den »Flow« kommt oder aus scheinbar unüberwindbaren Bergen von Arbeit, handhabbare Aufgaben macht. Im Bereich »Leben« unterstützt Gulder darin, die energieraubenden Dinge des Alltags zu erkennen und ihnen kleine und große Kraftspender entgegenzusetzen. Immer nach der Devise: »Wenn Dir das Leben Zitronen schenkt, mach Marmelade draus«. Für die »persönliche Entwicklung« macht sie uns Mut, die Stolpersteine und Widrigkeiten der Vergangenheit hinter uns zulassen, die Gegebenheiten wie sie sind anzunehmen und einen positiven Blick in die Zukunft zu entwickeln.

»Seelenruhig« ist die Notfallapotheke für schwierige Zeiten – emphatisch, herzlich und vor allem: inspirierend. Die fröhlich illustrierten Seiten laden ein, das Leben wieder entspannter und offener zu sehen und die Anregungen helfen, Krisenzeiten mit einem Gefühl der inneren Stabilität zu begegnen. Getreu dem Motto: Keep calm and read Gulder!

Die Autorin

Angelika Gulder ist Psychologin, Coach und Deutschlands erste Berufungsfinderin. Sie bietet auf der Engelsfarm in Engelschoff bei Hamburg Coaching und Coachingausbildungen für Menschen, die ihre Berufung leben oder andere dabei unterstützen wollen.

Kontakt

Margit Knauer, knauer@campus.de, 069 976 516-21

Inga Hoffmann, hoffmann@campus.de, 069 976 516-22