
Zielen Loslassen Erreichen Wie Sie Ihr Gehirn Auf

Die Sache mit dem Alkohol

Der Psychocoach 1: Nikotinsucht - der große Irrtum

Zu viel Erziehung schadet!

Der Weg des Wassers: Warum dir alles zufließt, wenn du endlich loslässt

Schulzeit ohne Stress

Heilen durch Erkenntnis

Müssen macht müde - Wollen macht wach!

Loslassen für Führungskräfte

Die Psychologie des Jungbleibens

Der neue Taschen-Knigge

Heilen ohne Medikamente

Der Psychocoach 4: Liebe, Sex und Partnerschaft

Burnout-Prävention

Abnehmen ist leichter als Zunehmen

Erfolgreiches Zeitmanagement für Dummies

Der Schlüssel zum Unterbewusstsein

Emotionale Intelligenz

Scheitern erlaubt!

Der Psychocoach 3: Abnehmen ist leichter als Zunehmen

Was wirklich zählt im Leben

Was deine Angst dir sagen will

Artgerechte Partnerhaltung

Das Geheimnis deines Erfolges

Oscarreif sprechen

Handbuch Stressbewältigung

Die spirituelle Kraft der Selbstständigkeit

Burnout-Prävention

Der Psychocoach 7: Zielen - loslassen - erreichen!

Der Psychocoach 2: Heilen ohne Medikamente

Wenn das Leben dir eine Zitrone gibt, frag nach Salz und Tequila

Abnehmen ist leichter als Zunehmen

Zielen - loslassen - erreichen!

Zielen - loslassen - erreichen!

Der Psychocoach 7: Zielen - loslassen - erreichen!

Vergesst!! Eure Ziele

Nicotinsucht - die große Lüge

Heilen durch Erkenntnis

Der Psychocoach 5: Der Geist aus der Flasche

Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Praxisbuch

Zielen Loslassen Erreichen Wie Sie Ihr Gehirn Auf

Downloaded from tafayor.com by guest

SHANIYA COCHRAN

Die Sache mit dem Alkohol Mankau Verlag GmbH

Ein neunjähriges Mädchen liest seiner Mutter ein paar Fragen vom Blatt vor; wenig später verschwinden deren chronische Fußschmerzen. Ein Student unterhält sich in einer Kneipe mit seinem Freund über dessen Migräne; die Kopfschmerzen bleiben daraufhin aus. Ein Blumenhändler schreibt eine kurze E-Mail an eine ihm fremde Frau; schlagartig ist diese von ihrer Eiweißallergie geheilt. Offenbar haben bestimmte Fragen und Aussagen das Potenzial, langjährige Blockaden und Symptome im Nu aufzulösen. Wunderheilung? "Nein, angewandte moderne Tiefenpsychologie", sagt Diplom-Pädagoge Andreas Winter. "Psychologie ist kein Elfenbeinturm und Psychotherapie ist kein heiliger Gral. Wir alle haben eine Psyche, wir alle können mit dem richtigen Grundverständnis hilfreich psychologisch arbeiten", davon ist der Autor überzeugt. Und der Erfolg gibt ihm Recht: Hunderte von Winter geschulte, psychologisch interessierte Laien und natürlich auch Profis bekämpfen Symptome wie Übergewicht, Allergien, Neurodermitis, Phobien und sogar Borderline-Störungen in Rekordzeit. Durch das bloße Bewusstmachen frühkindlicher Ursachen und das Vermitteln der intelligenten Logik eines Symptoms verändern sich plötzlich Empfindungs- und Verhaltensmuster der Klienten - und somit deren Beschwerden. Wollen auch Sie sich selbst und anderen effektiv helfen? Wie einfach dies erlernt werden kann und welche Fragen das kleine Mädchen seiner Mutter vorgelesen hat, erfahren Sie in diesem faszinierenden Ratgeber. Mit abspielbarem Audio-Coaching!

Der Psychocoach 1: Nikotinsucht - der große Irrtum Mankau Verlag GmbH

Ergreifen Sie Ihre Chance gegen Burnout! Wer sich überlastet fühlt, braucht konkrete Hilfe und keine wissenschaftliche Diskussion, ob es Burnout überhaupt gibt. „Burnout-Prävention“ ist ein effektives Selbsthilfeprogramm in 12 Stufen, mit dem Sie Ihre eigenen Präventionsmaßnahmen gegen Burnout entwickeln können. Der etablierte Ratgeber erscheint nun in der 3., überarbeiteten und erweiterten Auflage, ergänzt um das aktuelle Thema „Embodiment“ und mit wertvollen Informationen zum achtsamen Umgang mit sich selbst. Mittels der genau beschriebenen Symptome kann das eigene Burnout-Profil erkannt werden. Es werden viele Übungen beschrieben, die von den Informationstexten getrennt und nach Wichtigkeit geordnet sind - das erleichtert die individuell passende Auswahl. Thomas Bergner vereint in seinem Buch wissenschaftliche Erkenntnisse mit seiner 20-jährigen praktischen Erfahrung in der Beratung von Menschen mit Burnout. Eine wertvolle Hilfe zur Selbsthilfe für alle, die Wege aus dem Burnout suchen oder gar nicht erst hineingeraten wollen. Keywords: Burnout, Burnoutprävention, Burnoutgefährdung, Erschöpfung, Erschöpfungssyndrom, Müdigkeit, Ausgebranntsein, Überforderung, Überlastung, Stress, Stresstoleranz, Ressourcen, Selbstverständnis, Selbstmanagement, Selbstvertrauen, Selbstbestimmung, Lebenshilfe

Zu viel Erziehung schadet! Mankau Verlag GmbH

»Ich bin alles andere als perfekt und ich arbeite auch nicht daran.« Karen Rinaldi Karen Rinaldis

große Leidenschaft ist das Surfen. Dass sie kein Talent dafür hat, kann sie nicht davon abhalten. Denn sie hat einfach Spaß daran. Und das ist es, was für Rinaldi dabei am meisten zählt. Mit ihrem ebenso mutigen wie humorvollen Plädoyer ruft sie uns dazu auf, neue Dinge zu wagen - auch auf die Gefahr hin, dass wir Fehler machen. Wir sollten uns wieder erlauben, etwas nur deshalb zu tun, weil es uns Freude bereitet. So lernen wir, im gegenwärtigen Moment zu leben und achtsam zu bleiben. Nicht zuletzt üben wir uns beim Scheitern in unwesentlichen Bereichen in Geduld und Beharrlichkeit für die Dinge, die im Leben wirklich zählen.

Der Weg des Wassers: Warum dir alles zufließt, wenn du endlich loslässt Mankau Verlag GmbH

Frage: Wie kommt es, dass Kleinkinder hochkomplexe Fertigkeiten wie Laufen und Sprechen ganz leicht erlernen, während sich Erwachsene beispielsweise eine Fremdsprache oft nur mit Mühe aneignen? Antwort: Weil Erfolg nicht von Mühe, Disziplin und Anstrengung abhängt, sondern von dessen emotionaler Bedeutung für den Menschen. "Kein Mensch wird durch Anstrengung erfolgreich!" Mit dieser provokanten These stellt der erfolgreiche Coach, Diplompädagoge und Autor Andreas Winter gehörig das traditionelle Weltbild von Lernen und Streben auf den Kopf und erläutert unterhaltsam und laienverständlich, wie einige Menschen trotz geringer Schulbildung vermöglicher und erfolgreicher geworden sind als Menschen mit gutem Studienabschluss. Schuldgefühle, falsche Glaubenssätze und Ängste sabotieren erfolgreiches Lernen und Handeln, während Begeisterung, Leidenschaft und Zuversicht die "Autopiloten" für Erfolg und Wohlstand sind. Lassen Sie sich von diesem Ratgeber zeigen, wie Sie Ihren Autopiloten zielgenau einstellen und Ihre Erfolgsblockaden beiseite räumen. Der Erfolgswegweiser - erstmals als Taschenbuch!

Schulzeit ohne Stress Mankau Verlag GmbH

Frage: Warum sind einerseits so viele Menschen einsam und andererseits so viele Menschen in Beziehungen unglücklich? Antwort: Weil Liebesfähigkeit durch unsere Eltern geprägt, bisweilen sogar verhindert wird und oftmals erst erlernt werden muss, damit wir in einer erfüllten Partnerschaft leben können. Viele Menschen projizieren unterbewusst eines ihrer Elternteile auf den Partner - mit der Folge einer lebenslang unglücklichen Beziehung. "Wir heiraten unsere Eltern." Mit dieser provokanten These startet der erfolgreiche Ratgeber-Autor Andreas Winter eine ungewöhnliche Aufklärungskampagne. Er beleuchtet die tiefenpsychologischen Muster, die hinter unseren Partnerwünschen stehen, und beschreibt, warum Erotik, Sex und Selbstliebe für alle Menschen so wichtig sind. Provokant, anschaulich und mit wissenschaftlicher Gründlichkeit. Wollen Sie wissen, warum attraktive, intelligente, wohlhabende Menschen ungewollt Singles sind, oder warum andere seit Jahren ihren Partner hassen, aber trotzdem nicht von ihm loskommen? Lassen Sie sich auf eine spannende tiefenpsychologische Analyse ein, mit der jeder Mensch den Schlüssel zur erfüllten Partnerschaft finden kann.

Heilen durch Erkenntnis Mankau-Verlag GmbH

Ein neunjähriges Mädchen liest seiner Mutter ein paar Fragen vom Blatt vor; wenig später verschwinden deren chronische Fußschmerzen. Ein Student unterhält sich in einer Kneipe mit seinem Freund über dessen Migräne; die Kopfschmerzen bleiben daraufhin aus. Ein Blumenhändler

schreibt eine kurze E-Mail an eine ihm fremde Frau; schlagartig ist diese von ihrer Eiweißallergie geheilt. Offenbar haben bestimmte Fragen und Aussagen das Potenzial, langjährige Blockaden und Symptome im Nu aufzulösen. Wunderheilung? "Nein, angewandte moderne Tiefenpsychologie", sagt der Diplom-Pädagoge und Tiefenpsychologe Andreas Winter. "Psychologie ist kein Elfenbeinturm und Psychotherapie ist kein heiliger Gral. Wir alle haben eine Psyche, wir alle können mit dem richtigen Grundverständnis hilfreich psychologisch arbeiten", davon ist der Autor überzeugt. Und der Erfolg gibt ihm Recht: Hunderte von Winter geschulte, psychologisch interessierte Laien und natürlich auch Profis bekämpfen Symptome wie Übergewicht, Allergien, Neurodermitis, Phobien und sogar Borderline-Störungen in Rekordzeit. Durch das bloße Bewusstmachen frühkindlicher Ursachen und das Vermitteln der intelligenten Logik eines Symptoms verändern sich plötzlich Empfindungs- und Verhaltensmuster der Klienten - und somit deren Beschwerden. Wollen auch Sie sich selbst und anderen effektiv helfen? Wie einfach dies erlernt werden kann und welche Fragen das kleine Mädchen seiner Mutter vorgelesen hat, erfahren Sie in diesem faszinierenden Ratgeber. - Erstmals als (aktualisiertes und überarbeitetes) Taschenbuch! -

Müssen macht müde - Wollen macht wach! Mankau Verlag GmbH

Erfolge erzielen. Die Gesetze der Suggestion Das Unterbewusstsein denkt in Bildern Sicher kennen Sie das alte chinesische Sprichwort: "Ein Bild sagt mehr als tausend Worte." Der Mensch denkt in Bildern. Mit Hilfe Ihrer Gedanken, die Sie in Form von bildhaften Unterbewusstsein positiv beeinflusst werden. Auf diese einfache Weise ist die Heilung vieler Krankheiten möglich. Was ist das Wesen einer Suggestion? Die Wirksamkeit der Suggestion beruht darauf, dass man bestimmte Vorstellungen erzeugt. Vorstellungen, die im Bereich des Unterbewusstseins geweckt werden. Damit Befehle aus. Eine weitere Eigenschaft des Unterbewusstseins kann nicht hoch genug eingeschätzt werden: Das Unterbewusstsein verschafft Ihnen den Zugang zum 'unendlichen Bewusstsein', zu dem, was auch als 'unendlicher Geist', 'universeller Geist' oder 'kosmisches Bewusstsein' bezeichnet wird. Religiöse Menschen setzen

Loslassen für Führungskräfte Mankau-Verlag GmbH

Sie möchten ein Unternehmen gründen oder ausbauen, das Ihre persönliche Entwicklung fördert? Sie suchen nach Projekten, die den Menschen in den Mittelpunkt stellen und die Zukunft unserer Welt positiv beeinflussen? Sie glauben an eine kreative Verbindung von „Geist“ und „Geld“? Dieses Buch ist für alle Menschen geschrieben, die auf dem Weg in eine berufliche Selbstständigkeit sind, die neben der Existenzsicherung auch persönliche Entwicklung und Erfüllung bringt. Moderne Selbstständige integrieren ihre individuellen Überzeugungen und Entwicklungen in den Arbeitsalltag, anstatt sie nur nach Feierabend zu leben. Immer mehr Menschen können sich deshalb vorstellen, dass die Selbstständigkeit für sie eine geeignete Arbeits- und Lebensform darstellt. Mit Geschick, Beweglichkeit und Beharrlichkeit wird aus einer guten Idee ein wertvolles Unternehmen, in dem die unternehmerische Persönlichkeit reifen und der eigene Handlungsspielraum kontinuierlich wachsen kann. Der Unternehmer- und Gründercoach Stephan Gerd Meyer gibt sein wertvolles Wissen aus mehr als 30 Jahren Berufserfahrung in seiner Arbeit mit und für Menschen und mehr als 15 Jahren eigener Selbstständigkeit weiter: die wichtigsten Ratschläge rund um die Gründung, den Ausbau und die erfolgreiche Führung einer selbstständigen Tätigkeit, aus spirituellen und wirtschaftlichen Blickwinkeln beleuchtet, durch Praxisbeispiele illustriert und durch Fragen zur Selbsteinschätzung

auf den Punkt gebracht.

Die Psychologie des Jungbleibens BASTEI LÜBBE

Das bringt Ihnen die 3. Auflage: Sie unterstützen den Klimaschutz, erhalten schnell kompakte Informationen und Checklisten von Experten (Übersicht und Pressestimmen in der Buchvorschau) sowie in der Praxis erprobte Ratschläge, die auch dank AddOn Schritt für Schritt zum Erfolg führen. Denn Pläne zu schmieden, sich Ziele zu setzen und zu verfolgen gilt in unserer Berufswelt als erstrebenswert. Doch oft führt das verbissene Abarbeiten von To-Do-Listen nur zu Scheitern und Misserfolg. Daher hilft es, mit Achtsamkeit und Selbstliebe Vorgänge zuzulassen und in kleinen Schritten fast spielerisch zum Erfolg zu gelangen, statt mit starrer Willenskraft Ergebnisse erzwingen zu wollen. Wir geben Ihnen die bestmögliche Hilfe zu den Themen Beruf, Finanzen, Management, Personalarbeit und Lebenshilfe. Dazu versammeln wir in jedem Buch die besten Experten ihres Fachs als Autoren - ausführliche Biographien im Buch - , die einen umfassenden Überblick zum Thema geben und bieten Ihnen zusätzlich Erfolgsplaner-Workbooks in gedruckter Form. Unsere Ratgeber richten sich vor allem an Einsteiger. Leser, die vertiefende Informationen suchen, können diese umsonst als AddOn mit individuellen Inhalten nach Wunsch auf Deutsch und Englisch erhalten. Möglich wird dieses Konzept durch ein besonders effizientes, innovatives Digital-Verfahren und Deep Learning, KI-Systeme, bei denen neuronale Netzwerke in der Übersetzung zum Einsatz kommen. Darüber hinaus geben wir mindestens 5 Prozent unserer Erlöse aus dem Buchverkauf an soziale und nachhaltige Projekte. So stiften wir Stipendien oder unterstützen innovative Ideen sowie Klimaschutzinitiativen und werden dafür teilweise auch staatlich gefördert. Mit unseren Übersetzungen vom Deutschen ins Englische verbessern wir die Qualität von neuronalem Maschinenlernen und tragen so zur Völkerverständigung bei. Mehr dazu finden Sie auf der Website unseres Berufebilder Yourweb Instituts. Verlegerin Simone Janson ist zudem Bestseller-Autorin sowie eine der 10 wichtigsten deutschen Bloggerinnen laut Blogger-Relevanz-Index, außerdem war sie Kolumnistin und Autorin renommierter Medien wie WELT, Wirtschaftswoche oder ZEIT - mehr zu ihr u.a. in Wikipedia.

Der neue Taschen-Knigge Mankau Verlag GmbH

Frage: Wie kann es sein, dass ein Mensch jahrelang vergeblich wegen chronischer Schmerzen, Allergien oder Schlaflosigkeit behandelt wird und dann nach einem einzigen intensiven Gespräch seine Beschwerden dauerhaft los ist? Antwort: Symptome sind keine Krankheiten! Viele dieser Leiden haben keine körperlichen, sondern seelische Ursachen, und können allein durch Erkenntnisse zum Verschwinden gebracht werden. Mit dieser provokanten These zieht Autor Andreas Winter gegen einen weltweiten medizinischen Irrtum zu Felde - erfolgreich, wie die Zahlen beweisen: Weit über eintausend Menschen, die den Hintergrund ihrer Krankheitssymptome kennengelernt haben, waren nach kurzer Zeit beschwerdefrei. Winter stellt klar: Psychische und psychosomatische Beschwerden sind nicht etwa bloß eingebildet. Sie sind echt. Aber sie sind nicht mit Medikamenten zu heilen. Wollen Sie wissen, was hinter Allergien, Erkältungen, Ängsten und Nägelkauen steckt? Dieses Buch erläutert Ihnen genau, wie die Psyche zu verstehen ist und warum Gesundheit so einfach sein kann. Folgen Sie einer spannenden tiefenpsychologischen Analyse, mit der jeder Mensch mühelos die Kontrolle über seinen Körper zurückgewinnen kann. Mit abspielbarem Audio-Coaching zur sofortigen praktischen Umsetzung (Hinweis: entspricht der Starthilfe-CD des

gedruckten Buches)!

Heilen ohne Medikamente Mankau Verlag GmbH

Von Managementbuch.de und der German Speakers Association (GSA) ausgezeichnet mit dem Preis "Trainerbuch des Jahres 2013"! Ob es um Teams geht, einzelne Abteilungen oder das ganze Unternehmen: Wer mit seiner Mannschaft erfolgreich sein will, muss loslassen - loslassen - Mitarbeitern Großes zutrauen - delegieren. Denn nur wer seine Mitarbeiter fordert und sie auch machen lässt, kann das Beste aus ihnen herausholen. Und nur wenn jeder sein Bestes gibt, kann das Unternehmen sein volles Potenzial entfalten. Eigenverantwortliche und kreative Mitarbeiter, die den Laden praktisch alleine schmeißen, während der Chef sich aus dem operativen Geschäft zurückzieht und sich voll und ganz auf seine Führungsaufgaben konzentriert: Das ist der Traum einer jeden Führungskraft. Doch wie genau geht das? In der Realität scheitern die guten Vorsätze allzu oft an der Umsetzung. Markus Jotzo weiß aus eigener Erfahrung, wie Mitarbeiter zu Mitunternehmern werden. In diesem Ratgeber zeigt er, dass Mitarbeiterverantwortung kein Luftschloss bleiben muss. Schritt für Schritt erklärt er, wie Führungskräfte ihre Leute in die Verantwortung ziehen, und sich dadurch Freiräume schaffen. Hart an der Praxis vermittelt dieses Buch handfestes Werkzeug und bewährte Strategien, die sich Tag für Tag mit Leichtigkeit direkt umsetzen lassen. Wer die Tipps befolgt, beschäftigt sich immer weniger mit Feuerlöschern und immer mehr mit den langfristig wichtigen Dingen.

Der Psychocoach 4: Liebe, Sex und Partnerschaft John Wiley & Sons

Das bringt Ihnen die 3. Auflage: Sie unterstützen den Klimaschutz, erhalten schnell kompakte Informationen und Checklisten von Experten (Übersicht und Pressestimmen in der Buchvorschau) sowie in der Praxis erprobte Ratschläge, die auch dank AddOn Schritt für Schritt zum Erfolg führen. Denn nur wer redet und sich öffentlich darstellen kann, wird in unserer Gesellschaft wahrgenommen und kann seine Wirkung sowie charismatisches Auftreten gezielt einsetzen, um andere Menschen zu überzeugen - viele Prominente und Politiker machen es bereits vor. Rhetorik und der richtige Einsatz Gestik und Mimik sind dabei für den Erfolg unabdingbar. Jeder Mensch hat etwas zu sagen und einige gezielte rhetorische Tipps und Tricks können helfen, vor Publikum zu sprechen die eigene Message überzeugend rüberzubringen. Dieses Buch hilft dabei, sein Selbstbewusstsein zu stärken, Auftreten und Wirkung aufzubauen sowie Charisma und Ausstrahlung entscheidend zu verbessern für den perfekten öffentlichen Auftritt. Wir geben Ihnen die bestmögliche Hilfe zu den Themen Beruf, Finanzen, Management, Personalarbeit und Lebenshilfe. Dazu versammeln wir in jedem Buch die besten Experten ihres Fachs als Autoren - ausführliche Biographien im Buch - , die einen umfassenden Überblick zum Thema geben und bieten Ihnen zusätzlich Erfolgsplaner-Workbooks in gedruckter Form. Unsere Ratgeber richten sich vor allem an Einsteiger. Leser, die vertiefende Informationen suchen, können diese umsonst als AddOn mit individuellen Inhalten nach Wunsch auf Deutsch und Englisch erhalten. Möglich wird dieses Konzept durch ein besonders effizientes, innovatives Digital-Verfahren und Deep Learning, KI-Systeme, bei denen neuronale Netzwerke in der Übersetzung zum Einsatz kommen. Darüber hinaus geben wir mindestens 5 Prozent unserer Erlöse aus dem Buchverkauf soziale und nachhaltige Projekte. So stiften wir Stipendien oder unterstützen innovative Ideen sowie Klimaschutzinitiativen und werden dafür teilweise auch staatlich gefördert. Mit unseren Übersetzungen vom Deutschen ins Englische verbessern wir die Qualität von

neuronalem Maschinenlernen und tragen so zur Völkerverständigung bei. Mehr dazu finden Sie auf der Website unseres Berufebilder Yourweb Instituts. Verlegerin Simone Janson ist zudem Bestseller-Autorin sowie eine der 10 wichtigsten deutschen Bloggerinnen laut Blogger-Relevanz-Index, außerdem war sie Kolumnistin und Autorin renommierter Medien wie WELT, Wirtschaftswoche oder ZEIT - mehr zu ihr u.a. in Wikipedia.

Burnout-Prävention Mankau-Verlag GmbH

Fast jeder Mensch fürchtet sich vor bestimmten Dingen oder Ereignissen: vor Krankheit, Arbeitsplatz- oder Partnerverlust, Ablehnung und Kritik oder einfach nur vor Fremden, Schlangen, Spinnen, Aufzügen oder einer Flugreise - diese Ängste blockieren uns im Alltag und beeinträchtigen unsere Lebensqualität. Menschen, die ohne Angst durchs Leben gehen, sind nachweislich gesünder, erfolgreicher, beliebter und vor allem glücklicher. Doch wie schafft man es, ohne langwierige Prozeduren seine Beklemmungen und Vorbehalte endgültig loszuwerden? Der für seine ungewöhnlichen Ansätze bekannte Tiefenpsychologe Andreas Winter hat darauf eine so einfache wie verblüffende Antwort: „Ängste verschwinden, indem wir sie verstehen!“ Denn sie sind allesamt im Kindesalter unbewusst erworben und haben die Funktion, ein Kind vor Kontrollverlust zu schützen. Wer die Ursache seiner Angst kennt, der findet das Gegenmittel und gewinnt somit die Kontrolle über sein Leben zurück. Sogar die gefürchteten Panikattacken und archetypische Ängste werden hiermit unschädlich gemacht. Mit nur drei Fragen kann der Leser herausfinden, was hinter seiner Angst steckt und wie man sie wieder loswird. Anhand zahlreicher Fallbeispiele aus seiner langjährigen Coaching-Praxis zeigt der Autor, wie es Menschen gelungen ist, durch einen „Klick im Kopf“ die eigenen Ängste zu überwinden. Erfahren auch Sie, wie es ist, ohne Angst zu leben!

Abnehmen ist leichter als Zunehmen epubli

Durch ein Buch Übergewicht verlieren? Geht das wirklich? In der Tat, es geht. Tausende Menschen haben bewiesen, dass es nur der Akzeptanz weniger Informationen bedarf, um sein Denken, sein Fühlen, somit seinen Stoffwechsel und letztlich seinen Körper zu verändern. Doch die Informationen, die Sie in diesem Buch bekommen, sind keine Ernährungsempfehlungen, Gesundheitstipps oder Diät-Programme. Andreas Winter, Autor des Bestsellers "Abnehmen ist leichter als Zunehmen", klärt vielmehr auf über den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Körperfunktionen. Sie brauchen dieses Buch also nicht im Marathonlauf auf den Mount Everest zu schleppen, um schlank zu werden - Sie brauchen es nur zu lesen und Schritt für Schritt nachzuvollziehen, weshalb ein Mensch überschüssiges Körperfett aufbaut und wie er es wieder abbaut. In einem 10-Tage-Programm können Sie Ihren Stoffwechsel umprogrammieren: vom Zunehmen zum Abnehmen, ganz im Einklang mit Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit. Dabei ist es übrigens völlig gleichgültig, ob, was und wie viel Sie essen - das Abnehmen geschieht durch ein anderes Bewusstsein und Gefühl beim Essen. Bereits in der Vergangenheit verblüffte Andreas Winter mit der These, dass Abnehmen nichts mit Essen zu tun habe und leichter als Zunehmen sei. Nun führt er den Leser Schritt für Schritt durch ein Abnehmprogramm, das seinesgleichen sucht und die Diät-Industrie ad absurdum führt. Diesem E-Book ist ein 73-minütiges Audio-Coaching beigelegt, das Fallbeispiele, Lösungsansätze und unterstützende Hinweise enthält. Dadurch kann das Gelesene vom Gehirn intensiver verarbeitet und so der Buchinhalt noch besser vom Unterbewusstsein aufgenommen werden.

Erfolgreiches Zeitmanagement für Dummies Mankau-Verlag GmbH

Entdecken Sie den Jungbrunnen in sich! Warum stehen einige Menschen auch im hohen Alter noch auf der Sonnenseite des Lebens und genießen voller Vitalität all seine Freuden, während andere schon früh körperlich und geistig abbauen und resignieren? Der Unterschied liegt nicht nur in den persönlichen Anlagen oder den jeweiligen Umweltbedingungen. Er liegt hauptsächlich in der Lebensweise und ganz besonders in der Lebenseinstellung jedes Einzelnen. Ängste, Sorgen, Stress und falsche Glaubenssätze - das sind die Faktoren, die maßgeblich den Alterungsprozess beeinflussen. Auch Sie können sich nun von diesen "Altersbeschleunigern" befreien und Ihre eigene Verjüngungskur antreten. Verhelfen Sie Ihrem Körper zu einem authentischen äußeren Erscheinungsbild. Folgen Sie Schritt für Schritt einer spannenden tiefenpsychologischen Analyse, mit der jeder Mensch den Alterungsprozess aufhalten und den inneren Frühling wieder zum Erwachen bringen kann! Andreas Winters erfolgreicher Anti-Aging-Ratgeber - jetzt erstmals als Taschenbuch! *Der Schlüssel zum Unterbewusstsein* Mankau-Verlag GmbH

Genuss statt Muss Mit dem Alkohol ist es so eine Sache. Einerseits lernen wir: Wer nicht mittrinkt, ist ein Langweiler und Spielverderber; andererseits warnt man uns vor den gesundheitlichen Gefahren und ermahnt zur Mäßigkeit. Was denn nun?! Ein Glas Wein zum Essen, ein Bierchen am Feierabend oder ein Schluck Sekt in geselliger Runde ist völlig in Ordnung. Doch wenn aus der Halben Bier am Abend mindestens drei werden, wir allein die ganze Flasche Wein vernichten oder die Betriebsfeier mit einem Filmriss ausklingt, stellt sich die Frage, ob unser Alkoholkonsum zum Problem geworden ist ... Möchten Sie jederzeit einen guten Tropfen genießen können und dabei mühelos die Kontrolle behalten? Dazu müssen Sie nur eines wissen: den Grund, warum Sie trinken! Wird Ihnen dieser ganz bewusst, gewinnen Sie die Kontrolle und werden zum souveränen Genusstrinker. Genusstrinker kennen keine Mangelerscheinungen, keine Minderwertigkeitsgefühle und keine Selbstzweifel; ihnen geht es ausschließlich um die geschmacklichen Sinnesreize, und sie hören auf zu trinken, sobald die Rauschwirkung überhandnimmt. Folgen Sie Schritt für Schritt einer spannenden tiefenpsychologischen Analyse, mit der Sie kurzerhand den »Geist in der Flasche« bezwingen und zum reinen Genießer werden können. Für wen ist dieses Buch? „Die Sache mit dem Alkohol“ wendet sich vor allem an Menschen, die verunsichert sind, ob ihr Alkoholkonsum noch unbedenklich ist. Das Buch soll helfen, zu einem befreiten Konsumgefühl und damit zu einem gesunden Konsumverhalten zurückzufinden. Aber auch Alkoholiker, deren Angehörige sowie Therapeuten und in der Suchtarbeit Tätige finden viele hilfreiche Erkenntnisse und bewährte Empfehlungen vor. „Wer fürchtet, in eine Sucht abzugleiten, oder glaubt, bereits von ihr beherrscht zu werden, benötigt Hilfe und keine Ermahnungen ... Andreas Winter zeigt, warum viele populäre Ratschläge so oft scheitern und vor allem, welche Ansätze sinnvoll sind.“ Udo Pollmer, Lebensmittelchemiker und Wissenschaftsjournalist

Emotionale Intelligenz Mankau-Verlag GmbH

Frage: Warum werden Passivraucher eigentlich nicht süchtig? Antwort: Weil Rauchen gar nicht süchtig macht! Jeder Mensch kann von jetzt auf gleich aufhören zu rauchen, wenn er ganz genau weiß, warum er raucht. Mit dieser provokanten These zieht Autor Andreas Winter gegen einen weltweiten Irrtum zu Felde - erfolgreich, wie die Zahlen beweisen: Weit über eintausend Betroffene,

die den Hintergrund ihrer Gewohnheit kennengelernt haben, konnten das Rauchen kontrollieren. Weder Rückfall noch Entzugserscheinungen treten dabei auf. Winter stellt klar: Rauchen macht zwar unter Umständen krank, aber nicht süchtig, und man kann es mühelos aufgeben. Denn ein angelerntes Verhalten sorgt für den Zwang zum Rauchen, aber keine körperliche Sucht. Dieses Buch erläutert den neuen Ansatz, mit dem die "Entwöhnungsindustrie" auf den Kopf gestellt wird. Provokant, anschaulich und mit wissenschaftlicher Gründlichkeit. Wollen Sie wissen, warum Menschen nach dem Sex und sogar nach einer Herzoperation rauchen?

Scheitern erlaubt! Best of HR - Berufebilder.de®

Hab ein wenig Mut und entfalte dein wahres Potenzial! Der Erfolg eines Menschen wird oft an seinem Einkommen und seiner gesellschaftlichen Stellung gemessen. Wahrer Erfolg ist jedoch sehr viel mehr: Er beginnt im Kopf, führt zu innerem Glück und lässt sich sogar an unsere Kinder weitergeben. Alle Menschen können - unabhängig von Herkunft und Position - erfolgreich werden. Mit ihrem Buch macht Kathrin Emely Springer Mut, sich dem Leben und seinen Herausforderungen zu stellen. Anhand praktischer Übungen werden Sie Schritt für Schritt Ihre besonderen Begabungen erkennen, Ihr volles Potenzial entfalten und so zu Ihrem ganz persönlichen Erfolg und Glück gelangen. - Mit wegweisenden Fallbeispielen aus der langjährigen Praxis der Autorin -

Der Psychocoach 3: Abnehmen ist leichter als Zunehmen Schattauer Verlag

Wollen Sie wissen, warum einige Menschen dick werden, obwohl sie vergleichsweise wenig essen? Und andere wiederum schlank sind, obwohl die essen, was das Zeug hält? Andreas Winter zeigt: Jeder Mensch kann von jetzt auf gleich abnehmen und das gewünschte Gewicht halten, wenn er ganz genau weiß, warum er übergewichtig ist! Mit dieser provokanten These macht er auf die Schnittstelle zwischen unterbewussten Gefühlen und dem körperlichen Stoffwechsel aufmerksam - ein blinder Fleck für die bisherige Medizin- und Diätindustrie! Winter stellt klar: Mit übermäßiger Nahrungsaufnahme kann man zwar zunehmen, muss dies aber nicht - und man kann jederzeit mühelos abnehmen. Denn drei verborgene Gründe sorgen für die hartnäckigen Fettpolster ... Die Zahlen beweisen den Erfolg: Hunderte Frauen und Männer, die den Hintergrund ihres Übergewichts kennengelernt haben, konnten bereits nach kurzer Zeit ihr Gewicht kontrollieren. Weder Disziplin noch Enthaltsamkeit war dabei notwendig - sie konnten essen, was und wie viel immer sie wollten. Lassen Sie sich auf eine spannende tiefenpsychologische Analyse ein, die bisherige Ansätze auf den Kopf stellt. Provokant, anschaulich und mit wissenschaftlicher Gründlichkeit zeigt die aktualisierte und erweiterte Taschenbuch-Ausgabe des Bestsellers, wie jede/jeder Übergewichtige mühelos dauerhaft schlank werden kann. Mit neuen Fallbeispielen und Forschungsergebnissen!

Was wirklich zählt im Leben Mankau-Verlag GmbH

Der Kommunikationstrainer Marc A. Pletzer erklärt Ihnen ganz praktisch, wie Sie mit den eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer intelligent umgehen. Denn erfolgreiche Mitarbeiterführung beruht auf gelungener Kommunikation. Dafür sind emotionale Anknüpfungspunkte unverzichtbar. Inhalte: - Wie emotional intelligent sind Sie? - So motivieren Sie richtig - So planen Sie sinnvoll - So trainieren Sie Ihre sozialen Fähigkeiten - So werden Sie zum Kommunikationsprofi - So meistern Sie die Königsdisziplin Empathie