



Gunnar Cramer • Dag Furuholmen

## **Ich coache mich selbst!**

Das Erfolgstraining gegen Stress, Angst und andere Belastungen

Der Ratgeber für ein selbstbewussteres Leben

humboldt – Psychologie & Lebensgestaltung

2010. 248 Seiten

12,5 x 18,0 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-464-5

€ 9,95

Fühlen Sie sich auch oft gestresst, ausgepowert, von allen missverstanden, trauen Sie sich nichts mehr zu und fühlen sich manchmal deprimiert? Sie möchten diese Situation ändern, wissen nur nicht, wie? Werden Sie Ihr eigener Coach! Trainieren Sie Ihre Probleme einfach weg!

Die Erfolgs-Psychiater Gunnar Cramer und Dag Furuholmen haben ein Trainingsprogramm entwickelt, das unsere Psyche für die Ansprüche des Alltags stählt. Das Ziel ihres Selbstcoachings ist es, Lebensqualität und Wohlbefinden zu verbessern. Auf längere Sicht verhilft Ihnen dieses Training zu einem besseren Selbstbild. Indem Sie aktiv handeln und neue Fähigkeiten erlernen, bewirken Sie Veränderungen in Ihrem Leben.

Die Autoren geben Ihnen Anleitungen und Modelle an die Hand, mit deren Hilfe Sie sich selbst coachen können. In ihrem Buch stellen Sie die Grundlagen des Selbstcoachings vor: Was kann ich? Was will ich? Wie erreiche ich das? Zahlreiche Trainingsübungen helfen, Klarheit über Ihr Innerstes zu finden und Ihren Alltag besser zu meistern. Dieses Buch macht nicht nur stark - es macht glücklich und zufrieden.

### **Aus dem Inhalt:**

- Wie kann Selbstcoaching Ihnen helfen und wann brauchen Sie es?
- Die vier Phasen beim Selbstcoaching
- Wie erreichen Sie ein Gleichgewicht zwischen den Lebensbereichen?
- Wie können Sie Ihre Balance trainieren?
- Bekämpfen Sie den inneren Widerstand gegen das Üben!
- Raus aus den festgefahrenen Verhaltensweisen!

### **Die Autoren**

Die Ärzte und Psychiater Gunnar Cramer und Dag Furuholmen trainieren erfolgreich Menschen für anspruchsvolle Situationen in Alltag und Beruf. Ihr psychologisches Training hat in den USA und Norwegen bereits vielen zu einem glücklichen Leben verholfen. Mit diesem Buch zeigen sie, dass es möglich ist, aus negativen Verhaltensmustern herauszufinden.

**Die Autoren stehen für Interviews oder Veranstaltungen zur Verfügung.**



Dieses Buch gibt es auch als E-Book: ISBN 978-3-86910-933-6



### Ansprechpartnerin Presse:

humboldt / Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Maren Rheinländer, 30130 Hannover, Telefon 0511 8550-2537; Fax 0511 8550-2408; presse@humboldt.de

Mehr Informationen unter [www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de)  
Vielen Dank!**