



Nele Süß

Wege aus der Nettigkeitsfalle

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-680-9

EUR 19,99 [D] * EUR 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Neinsagen für Anfänger

„Wenn du nett zu den anderen Kindern bist, werden sie dich auch mögen.“ Ein Glaubenssatz, den viele von uns noch als Erwachsene mit sich herumtragen. Woher kommt dieses Harmoniebedürfnis um jeden Preis? Woher die Angst vor Kritik? All diese Fragen haben Nele Süß dazu bewegt, über das Thema „Nicht jeder muss mich mögen“ intensiv nachzudenken. Sie zeigt Wege auf, aus dieser Nettigkeitsfalle auszusteigen – und zwar ohne zum Arschloch zu mutieren. Sie gibt Übungen an die Hand, die uns schrittweise voranbringen: kleine Erkenntnisse und Anstöße, ohne sich umzukrempeln. Ziel ist, sich mit mehr Selbstbewusstsein auszustatten, um gelassener mit Ablehnung und damit verbundenen schwierigen Situationen umzugehen.

Aus dem Inhalt:

- Einsicht? Reicht nicht!
- Vom Risiko, auch mal nicht gemocht zu werden
- Warum nett nicht das gleiche ist wie freundlich
- Selbstliebe – ganz unesoterisch
- Durch äußere Haltung innere Stabilität erreichen
- Du bist, wie du sprichst – Was Sprache ausmacht
- Selbstverteidigung durch Kommunikation
- Töten durch Umarmen

Die Autorin

Nele Süß sagt über sich selbst: „Ich bin die eierlegende Wollmilchsau“. Die gebürtige Münchenerin ist selbstständig als Kommunikationstrainerin und Moderatorin sowie angestellt im Bereich Öffentlichkeitsarbeit. 2014 erfüllten sie und ihr Mann sich ihren Traum vom eigenen Seminarhaus mitten in Schleswig-Holstein, wo sie heute auch zusammen leben. Nele Süß hat es jeden Tag mit den unterschiedlichsten Menschen zu tun, darunter auch mal unzufriedene Gäste, mäkelige Seminarteilnehmer, nervige Auftraggeber – und nicht immer kann sie es allen recht machen. Früher hat ihr das schlaflose Nächte bereitet. Heute kann sie immer öfters entspannt sagen: „Tja, dann ist das halt so! Viele Menschen mögen mich – und manche eben nicht!“



Die Autorin steht für Interviews oder Veranstaltungen zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de Vielen Dank!