



PRESSEINFORMATION!

- ➔ **Neu im Bücherregal: „Befreit Leben! Warum es sich lohnt, seine innere Stärke zu finden.“; Kneipp-Verlag, um € 17,99; ISBN-Nummer 978-7088-0690-7**
- ➔ **Die Entwicklerinnen des erfolgreichen Coaching Programms Reset Yourself Plus® Gabriele Liebl und Monika Schermann geben konkrete Anleitungen, die eigene „Festplatte“ zu analysieren und anschließend zu optimieren. Wo stehe ich? Wohin will ich? Welche Ressourcen unterstützen mich dabei?**
- ➔ **Resilienz – die eigene Widerstandskraft sowie der Umgang mit Stress und Überlastung sind weitere Schwerpunkte. Wie lebe ich ein befreites Leben?**
- ➔ **Zahlreiche praktische Übungen im Buch inklusive Link zu Entspannungsübungen auf www.resetyourselfplus.at**

Befreit Leben! Warum es sich lohnt, seine innere Stärke zu finden! – mit dieser Neuerscheinung geben die beiden erfahrenen Wiener Coaches Mag. Monika Schermann und Mag. Gabriele Liebl die Erkenntnisse ihres erfolgreichen Programms Reset yourself Plus® jetzt auch in Buchform weiter. Es geht darum, die eigene innere Festplatte, die gespeicherten Überzeugungen, Verhaltensweisen, Gedanken und Erfahrungen zu überprüfen und nicht mehr notwendige “Programme“, zu entschlüsseln und durch neue, der aktuellen Lebenssituation angepasste zu ersetzen. Es ist nie zu spät, das Leben neu zu starten!

Wien. „Lebensfreude und Sinn im Tun sind unser innerer Motor, der dafür sorgt, dass wir beruflich und privat glücklich und erfüllt sind. Was nun tun, wenn unser Motor ins Stocken gerät, nicht mehr anspringt? Wir uns getrieben fühlen und nur mehr funktionieren?“ Antworten darauf und **vielen nützliche Übungen** findet der interessierte Leser im neu erschienenen Buch der erfolgreichen Trainerinnen und Coaches Gabriele Liebl und Monika Schermann.

Ausgangspunkt des 128-Seiten starken Buches mit vielen leicht verständlichen Ansätzen und nützlichen Übungen ist der von Liebl und Schermann entwickelte Reset Yourself Plus® - Ansatz, die eigene innere Festplatte zu überprüfen und neu zu bespielen. Es geht um Fragen wie: „Welche Verhaltens- und Denkweisen bestimmen meine Situation, welche davon sind nützlich, welche sind kontraproduktiv? Was macht mich unzufrieden, welche Situationen und Personen erzeugen Stress, machen mir mein Leben schwer? Wie entkomme ich dem Hamsterrad? Was kann ich ändern, damit mein Lebensalltag nach meinen Vorstellungen gestaltet werden kann?“



—

Liebl und Schermann greifen mit ihrem Buch die Themen unserer Zeit auf. Wo stehe ich? Wohin will ich? Wie kann ich meine Ziele erreichen? Weitere Schwerpunkte sind die Resilienz – also unsere eigene Widerstandskraft sowie der Umgang mit Stress und Überlastung. Fakten, sowie Übungen und Beispiele aus der Praxis runden das Buch ab.

„Uns ist wichtig, Menschen zu helfen, die glauben, hilflos gegenüber den äußeren Gegebenheiten zu sein. Der Druck in Unternehmen, die Balance zwischen Beruf und Familie zu finden, wird immer schwieriger und da braucht es Ressourcen, um dies bewältigen zu können“, so Liebl zu diesem Programm.

„Für uns ist die Mischung der unterschiedlichen Schulen und Richtungen ausschlaggebend. Es soll einfach und umsetzbar sein, sein Leben nachhaltig zu verbessern. Jeder hat so viele Ressourcen, die wiederentdeckt werden können. Es macht Spaß, wenn man merkt, dass man selbst Dinge verändern und verbessern kann“, so Schermann zum Reset Yourself Plus Programm®.

Schermann und Liebl bieten Seminare und Einzelcoachings an und stehen Unternehmen auch als Beraterinnen zur Verfügung.

Infos auch unter: www.resetyourselfplus.at

Informationen zum Buch:

Befreit Leben – Warum es sich lohnt, seine innere Stärke zu finden;

Kneipp Verlag, ISBN-NUMMER: 978-3-7088-0690-7; Preis: 17,99 EUR (inkl. 10% MwSt.)

Zu den Personen:

Mag. Monika Schermann

Studium der BWL, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Coach sowie nlp-Resonanz® Master-Practitioner. Viele Jahre in leitender Funktion in den Bereichen Marketing & Sales, Qualitätsmanagement sowie als Coach und Seminarleiterin tätig. Seit 2015 selbständig in den Bereichen Coaching, Consulting und Training
(Infos unter www.schermann-coaching.at)

Mag. Gabriele Liebl

Studium der BWL und PR, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Coach, Trainerin sowie nlp-Resonanz® Master-Practitioner. Viele Jahre national und international in den Bereichen der Kommunikation (PR, Marketing und Coaching) tätig. Seit 2006 selbständig in diesen Bereichen.
(Infos unter www.liebl-consulting.com)

2016-10-15

Rückfragen richten Sie bitte an:

Mag. Gabriele Liebl

Liebl Consulting,

Tel.: 0664-5137575, office@liebl-consulting.com