



MONIKA A. POHL

30 Minuten Business-Meditation

96 Seiten, Broschur

ISBN: 978-3-86936-485-8

€ 8,90 (D) | € 9,20 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2013

Stress im Job kennt jeder! Wenn im Berufsalltag der Termindruck steigt und ein Meeting das nächste jagt, sehnen wir uns oft schon nach dem nächsten Urlaub. Doch auch Arbeitszeit ist Lebenszeit. Es lohnt sich also, den Dauerstress ab und an zu unterbrechen und den Geist zur Ruhe zu bringen. Dieser Ratgeber führt mit vielen kurzen, praktischen Übungen in die Meditationstechnik ein und hilft Ihnen schnell, mehr Lebensqualität und Wohlbefinden zu erlangen.

Lesen Sie, wie Sie mit Business-Meditation

- Stress vorbeugen,
- den Tag ruhig beginnen und entspannt ausklingen lassen,
- zwischendurch kurz und effektiv entspannen.



KATJA KERSCHGENS

30 Minuten Die geschliffene Rede

96 Seiten, Broschur

ISBN: 978-3-86936-490-2

€ 8,90 (D) | € 9,20 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2013

Ihr Vortragsmanuskript liegt fertig vor Ihnen auf dem Tisch, doch irgendwie sind Sie noch nicht ganz zufrieden, sehen aber auch nicht, wie Sie das Ganze noch optimieren könnten? Oder die von Ihrem kranken Kollegen übernommene Präsentation ist für Sie einfach nicht rund? Was tun? Hier setzt dieser Ratgeber an. Sie erfahren, was eine gelungene Rede ausmacht, wie Sie sie strukturieren und besondere Highlights setzen. Zudem gibt es zahlreiche Tipps für die Präsentation, damit Ihr Vortrag das Publikum überzeugt und emotional bewegt.

Lesen Sie,

- wie Sie neue Redehighlights setzen,
- wie Sie Ihren Redehalt attraktiv und ansprechend visualisieren,
- wie Sie Ihrem Vortrag den letzten Schliff geben.



HANS-GEORG WILLMANN

30 Minuten Selbstvertrauen

96 Seiten, Broschur

ISBN: 978-3-86936-489-6

€ 8,90 (D) | € 9,20 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2013

Kennen Sie diese Situation? Sie haben sich vorgenommen, im Meeting Ihre Idee zu präsentieren, und dann trauen Sie sich nicht. Oder fällt es Ihnen schwer, auf Partys jemanden anzusprechen? Ob in der Familie, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit – täglich werden wir mit Herausforderungen konfrontiert. Dann müssen wir uns selbst vertrauen, d. h. an unsere Fähigkeiten und Möglichkeiten glauben. Dieses Buch zeigt, wie Sie Ihr Selbstvertrauen wirksam im Alltag stärken können. Sie erfahren, weshalb Selbstzweifel manchmal gar nicht so schlecht sind, warum auch Fehler Sie weiterbringen und wie Sie sich trauen, Dinge zu machen, die Sie schon immer machen wollten.

Dieser Ratgeber zeigt Ihnen,

- wie Selbstvertrauen entsteht und wie es funktioniert,
- wie Sie durch kleine praktische Übungen mehr Selbstvertrauen im Alltag gewinnen,
- wie Sie sich trauen werden, Dinge zu machen, die Sie schon immer machen wollten.