

ERFOLG MIT DER POWER OF WORDS- METHODE



ILONA LINDENAU arbeitet seit 25 Jahren als „Botschafterin für motivierende Kommunikation“ für Unternehmen wie Allianz, Bayer, Deutsche Bahn, Siemens, WMF oder Würth. Sie wurde bei den bekanntesten deutschen Kommunikationstrainern und in den USA ausgebildet, wo sie viele Jahre lebte. Ihr Wissen gibt die Kommunikations-expertin in Vorträgen, in Coachings und in ihrer *Life & Business Coaching Academy* in Frankfurt weiter. Die Autorin ist medial sehr gut vernetzt und beliebte Interviewpartnerin in Focus, Emotion und Wirtschaftswoche.

„Ich bin nichts wert“, „Ich bin unsichtbar“, „Ich muss alles kontrollieren“, „Ich muss schnell machen“, „Ich bin hässlich“, „Nie kann ich“: Negative innere Überzeugungen und schädlicher „Self-Talk“, innere Monologe, beeinflussen unsere Möglichkeiten in vielen Bereichen des Lebens und führen dazu, dass wir Chancen nicht wahrnehmen. Neueste biologische und neurowissenschaftliche Studien weisen diesen Zusammenhang nach. Negative Gedanken schüren Selbstzweifel, Unsicherheit, Lustlosigkeit und den Glauben, Vorsätze nicht umsetzen zu können. Sie machen uns und anderen das Leben schwer.

Der Vorschlag, einfach positiv zu denken, ist zu wenig, um langfristig die Einstellung zu ändern – denn gesprochene, aber auch gedachte Selbstansprachen sind mächtig. Das Buch zeigt nach der Power of Words-Methode, wie wir inneren Saboteuren auf die Spur kommen und uns durch achtsamen Self-Talk, aber auch im Dialog mit anderen Schritt für Schritt anders wahrnehmen und entsprechend artikulieren. So können wir zulassen, was uns groß macht, statt ständig zu unterdrücken, was uns weiterbringen könnte.



9 783990 601310

SEPTEMBER 2019

Ilona Lindenaу
LASS ZU, WAS DICH
GROSS MACHT

Wie Sie sich von inneren Saboteuren befreien und Erfolg und Lebensfreude gewinnen

Warengruppe **1481**
Hardcover · 13,5 x 21,5 cm
ca. 220 Seiten · € **19,95**
ISBN: 978-3-99060-131-0

- **Exklusive neue Power of Words-Methode: Kraft durch inneren Monolog**
- **Bekannt als Interviewpartnerin in Focus, Emotion, Wirtschaftswoche**
- **Umfassende PR-Aktionen der international renommierten Trainerin**