

## Der innere Frosch wartet darauf, geküsst zu werden

Sobald wir unsere eigenen Qualitäten und Ressourcen erkannt haben, richtet sich alles wie bei einem Magneten darauf aus. Wir müssen uns aber nicht ständig selbst neu erfinden oder in Frage stellen, um unsere Potenziale zu aktivieren.

### Das Ich stärken statt Selbstoptimierungswahn

Je mehr wir mit uns in Kontakt sind, desto mehr wissen wir, was in uns steckt und welche Ziele tatsächlich erstrebenswert sind. Die Autorin Doris Bernhard stiftet in ihrem Buch **Potenzialradar - Erkenne, wer du wirklich bist, und finde heraus, wer du sein könntest** dazu an, sich intensiv mit sich selbst auseinanderzusetzen. Das von ihr entwickelte Potenzialradar ist eine ressourcenaktivierende und -stärkende Coaching-Methode, mit der es mittels Selbstreflexion gelingt, sein wahres Ich zu erfahren und zu leben. Bernhard ist fest davon überzeugt: *„Jeder Mensch ist großartig – und zwar genauso wie er ist!“* Damit sagt sie auch dem Selbstoptimierungswahn den Kampf an.

### Von ganz unten ganz hinauf

Doris Bernhard ist lange Zeit sehr erfolgreich, dennoch hat sie verleugnet, was wirklich in ihr steckt. Aus Existenz- und Versagensängsten kann sie nie hundertprozentig zu dem stehen, was wirklich in ihr steckt. Nachdem auch sie einmal schwer scheitert, analysiert sie systematisch ihr Werden und Sein. Mittlerweile ist sie seit vielen Jahren als Coach und Beraterin mit besonderem Fokus auf ihr Thema Potenzialentfaltung tätig.

Aus ihren Erkenntnissen entwickelt sie schließlich das Potenzialradar. In zehn Schritten leitet es an, die eigenen Potenziale aufzuspüren, diese zu entfalten und sich zu verwirklichen. Es geht aber auch darum, für sich herauszufinden, was genauso bleiben darf, wie es ist. *„Dabei sollen außerdem mal Dinge ausgesessen werden, es darf uns auch langweilig sein, damit wir aus diesem Gefühl heraus spüren, womit wir in Resonanz gehen möchten“*, stellt sie klar.

### Sich selbst kennenlernen

Die Autorin spricht sehr offen über ihr Scheitern und wie es gelingen kann, wieder aufzustehen. Bei ihrem Potenzialradar verbindet sie bewährte Coaching-Techniken, die von ihr erweitert und ergänzt wurden, mit neuen Denkansätzen und einer breiten Expertise zum Thema Potenzialentfaltung. *„Das Tool ist bisher einzigartig in Österreich, weil nicht nur Potenziale in sich selbst erkannt, sondern auch im Außen aufgespürt werden“*, so Bernhard. Der ganzheitliche Coachingansatz unterstützt dabei, echte Träume und Wünsche von den falschen zu unterscheiden. Bernhard hilft herauszufinden, wie Veränderung gelingt und man seine Ziele erreicht, welche mentalen Hindernisse einem dabei immer wieder im Wege stehen und wie man sie überwindet. Ihre authentischen Geschichten aus der Coachingpraxis, machen Mut und unterstützen bei der eigenen Selbstfindung – ihr Credo: Es ist nie zu spät, sich zu der Persönlichkeit zu entwickeln, die man sein könnte.

**Potenzialradar**  
Erkenne, wer du wirklich bist,  
und finde heraus, wer du sein  
könntest

Doris Bernhard

Hardcover, 298 Seiten

ISBN 978-3-903090-32-3 | 19,95€

ISBN E-Book 978-3-903090-33-0 | 9,99€

Erscheinungstermin: Mai 2016



Doris Bernhard zählt zu Österreichs Topcoaches. Sie ist Unternehmensberaterin, ganzheitlicher psychosozialer Coach, Organisationsaufstellerin, Mentalcoach, Kommunikationstrainerin, wingwave® Coach und in Ausbildung zur Psychotherapeutin. Seit mehr als 20 Jahren beschäftigt sie sich mit dem Thema Potenzialentfaltung – zunächst im wirtschaftlichen Kontext, in



Markenbildungsprozessen und strategischen Zusammenhängen – und seit nunmehr 10 Jahren mit besonderem Fokus auf den Menschen als Beraterin und Coach. Hochkarätige Unternehmen und namhafte Manager zählen ebenso zu ihrem Kundenkreis wie Menschen verschiedenster Berufe auf der Suche nach Veränderung. Die Autorin hält Vorträge und Seminare.

Website der Autorin: [coach-me-up.at](http://coach-me-up.at)

Die Autorin steht für Interviews und Medientermine zur Verfügung.

## Pressematerial zum Download

### Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Mag. Corinna Kranjecz

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4 | A-1040 Wien

Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin

Tel. +43 1 505 43 76-73 Fax -20

[corinna.kranjecz@goldegg-verlag.com](mailto:corinna.kranjecz@goldegg-verlag.com)

[www.goldegg-verlag.com](http://www.goldegg-verlag.com)