

PRESSETEXT

Buchneuerscheinung

**Katrin Zita**

**„Die Kunst, allein zu reisen und bei sich selbst anzukommen“**

Frühjahr 2014, Goldegg Verlag

## Allein zu reisen macht nicht einsam, sondern stark

**Katrin Zita** *liebt es, allein zu reisen. In ihrem neuen Buch erzählt sie, wie man dabei auch bei sich selbst ankommt.*

Die Vorstellung, allein Abend essen gehen zu müssen, lässt viele Menschen erschauern. Als Restposten an den Katzentisch bei den Toiletten verbannt werden? Das erscheint wirklich nicht erstrebenswert. Aber muss das Dinner for One so verlaufen, wenn man allein auf Reisen geht? **Katrin Zita**, Unternehmerin und Coach in Wien und Berlin, durchbricht in ihrem neu erschienenen Buch **„Die Kunst, allein zu reisen und bei sich selbst anzukommen“** das Klischee, wonach Alleinreisende einsam sind und zeigt, wie das Alleinreisen an die unterschiedlichsten Orte dieser Welt zur spannenden Reise zu sich selbst werden kann.

Jede Reise vollzieht sich in mehreren Schritten: Wir entscheiden, wo es hingehen soll, brechen auf, legen einen Weg zurück und kommen an. Unterwegs haben wir viel zu entscheiden und bewältigen: Die komplizierte Flugumbuchung muss bewältigt, ein Quartier im überbuchten Hotel erkämpft werden, für unvorhergesehene Hindernisse brauchen wir einen Plan B. Dass wir uns auf so einer Reise verändern und uns weiter entwickeln, geschieht ganz automatisch. *„Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass jede allein unternommene Reise ein Turbo für die Persönlichkeitsentwicklung ist“*, erzählt Katrin Zita.

Die persönliche Lebensreise zu sich selbst kann durch Alleinreisen unterstützt werden – denn sobald wir uns über den Sinn unseres Lebens und über unsere Bedürfnisse im Klaren sind, brauchen wir keine Umwege mehr zu machen. Wir wissen, was uns voranbringt, wo unsere Stärken liegen und welches Ziel wir anstreben. Beim Gedanken, allein auf Reisen zu gehen, kann uns zunächst mulmig werden, doch schon bald entwickeln wir neue Kräfte: *„Selbstsicher einen nett gedeckten Tisch für sich allein zu verlangen, macht stark“*, beschreibt Katrin Zita die Königsdisziplin des Alleinreisens und den Gewinn für die eigene Person. *„Ich hätte nirgendwo besser Selbstvertrauen, Selbstliebe oder Durchsetzungskraft trainieren können als auf Reisen mit mir allein.“*



### **Die Autorin steht für Interviews zur Verfügung.**

**Katrin Zita** lebt und arbeitet als selbstständige Unternehmerin, Coach und Journalistin in Wien und Berlin. Nach vielen Jahren in der Architektur- und Medienbranche berät sie heute als Psychosozialer Coach für Hochbegabte und als Lebensberaterin im deutschsprachigen Raum Klienten mit den Schwerpunkten High-Potential, Leadership und Individual-Career. Für diverse Firmen ist sie in der Personal- und Persönlichkeitsentwicklung tätig und bringt als kreative Querdenkerin neueste Erkenntnisse von ihren Reisen in die Unternehmen ein. In „Die Kunst, allein zu reisen und bei sich selbst anzukommen“ verwebt Katrin Zita ihre Profession als Reisejournalistin und Coach miteinander. Herausgekommen ist ein Selbstcoaching-Tool für die freudvolle Selbstverwirklichung unterwegs. <http://www.katrinzita.com>

### **Pressematerial**

<http://www.goldegg-verlag.at/book/die-kunst-allein-zu-reisen/?tab=presse>

### **„Die Kunst, allein zu reisen und bei sich selbst anzukommen“**

Katrin Zita

ISBN 978-3-902903-85-3 | € 19,95 [A] [D]

ISBN E-Book 978-3-902903-99-0 | € 9,99

Hardcover, 203 Seiten

Neuerscheinung Frühjahr 2014, Goldegg Verlag

### **Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen**

Goldegg Verlag GmbH

Mag. Maria Schlager-Krüger

Mommsengasse 4, 1040 Wien

Tel. +43 1 505 43 76-46 Fax -20

Mobil +43 699 1440 4445

maria.schlager@goldegg-verlag.at

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