#  PRESSEINFORMATION

## Buchneuerscheinung Herbst 2019



#### Ilona LindenauLass zu, was dich groß machtWie Sie sich von inneren Saboteuren befreien und Erfolg und Lebensfreude gewinnen

#### Dass unsere Gedanken über uns wahr sind, müssen wir erst beweisen

#### Unsere Gedanken können anspornen, lähmen – oder sogar demütigen. Die Stimmen in unserem Kopf, die uns zuflüstern, wir wären nicht gut genug, machen uns vor allem eines: klein. Die Kommunikations- und Motivationsexpertin Ilona Lindenau unterstützt mit ihrer Power-of-Words-Methode, sich von diesen „inneren Saboteuren“ zu befreien und zu Erfolg und Lebensfreude zu finden. Dazu legt sie ihr neues Buch „Lass zu, was dich groß macht“ vor.

##### Der Ballast vergangener Tage lähmt

Selbstkritische Überzeugungen aus der Vergangenheit können eine unangenehme Kraft in unserem Leben entwickeln: Sie belasten und beschränken uns, limitieren unser Denken und Handeln und können uns in herausfordernden Situationen und Konflikten impulsiv reagieren lassen. Das lähmt und macht nicht nur uns, sondern auch anderen im Zusammenleben mit uns das Leben schwer.

„Unsere Art, wie wir über uns denken und sprechen ist oft viel zu negativ“, weiß Ilona Lindenau von ihren Klientinnen und Klienten. Dieser harte Umgang, den sie von früher auch im Umgang mit sich selbst kennt, untergräbt jedoch die eigenen Möglichkeiten sowie die Verbundenheit mit anderen, nach der wir uns alle sehnen.

##### Der negative oder positive Self Talk

Stress und Misserfolg bauen sich vor allem dadurch auf, wie wir über uns und über andere im Alltag und im Berufsleben denken. Der Schlüssel zu mehr Wertschätzung und damit zu mehr Miteinander sind unsere Gedanken. Sie zeigen an, wie wir der Welt begegnen, ob wir offen für andere sind und unser Potential entfalten können.

Dieser Self Talk, der innere Monolog, der uns durch den Tag begleitet, spiegelt unsere Haltung und lässt uns entsprechend handeln. „Oft fühlen wir uns von diesem Gedankenkarussell im Kopf fremdbestimmt, als hätten wir keine Wahl“, schreibt die Autorin, die ihr Wissen auch in Trainings und Vorträgen weitergibt. „In Wahrheit haben wir die Wahl und können unseren Self Talk bewusst ändern. Und wenn unser Self Talk freundlicher ist, sind wir wohlwollender und weniger bewertend.“

##### Die Power-of-Words-Methode

Die Glaubensmuster, die sich durch unsere Gedanken zeigen, testet Ilona Lindenau in ihren Coachings auf ihre Gültigkeit. Dafür hat sie die Power-of-Words-Methode entwickelt, mit der sie sowohl die negativen als auch die postitiven Aussagen einer Beweisführung unterzieht: Stimmt die Aussage? Wie oft tritt diese Situation tatsächlich ein? Durch dieses Vorgehen und eine Stärken- und Schwächenanalyse kristallisieren sich meist ein oder zwei Themen heraus, mit denen sich die Klientin oder der Klient weiter beschäftigen kann.

Spezielle Rückfalltipps helfen ihnen, nicht wieder in alte Muster zu verfallen, denn, so Ilona Lindenau: „Wir sind nicht ferngesteuert, sondern unser eigener Chef im Kopf. Machen wir unsere negativen Gedanken ausffindig, können wir sie entkräften – und die positiven können wir sichtbarer machen und dadurch stärken.“ Dass unsere Gedanken über uns wahr sind, müssen wir also immer erst beweisen.

##### Die Autorin

**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 Kommunikationsexpertin in Vorträgen, in Coachings und in ihrer Life & Business Coaching-Academy in Frankfurt weiter.

Die Autorin steht für Interviews, Gastbeiträge und Medientermine zur Verfügung.

##### Bibliografie

**Lass zu, was dich groß macht**

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

Softcover | 176 Seiten | 19,95 € | ISBN 978-3-99060-131-0

Erscheint am 20. September 2019 im Goldegg Verlag

##### Presserückfragen, Rezensionsexemplare

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH
Mommsengasse 4, A-1040 Wien

Friedrichstraße 191, D-10117 Berlin
F +43 1 505 43 76-46

M +43 699 14404446

maria.schlager@goldegg-verlag.com

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