

PRESETTEXT

Buchneuerscheinung

**Gaby S. Graupner**

**„Schattensprünge – 13 Anstöße, um über sich selbst hinauszuwachsen“**

Sommer 2014, Goldegg Verlag

## Ein guter Tag für Erfolg

**Erfolg bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Ebenso, wie wir alle unsere Schattenseiten haben. Wer erfolgreich sein will, muss diese überwinden, am besten sprunghaft. Gaby Graupner zeigt, wie.**

Erfolg und Niederlage muss jeder für sich selbst definieren. Ausreden über schlechte Erbanlagen, ungünstige Umstände oder fehlende Zeit, lässt **Gaby S. Graupner**, erfolgreiche Trainerin für Kommunikation und Verkauf, Keynote Speakerin, und von 2011 bis 2013 Präsidentin der German Speakers Association, nicht gelten. Ihr neues, im Goldegg Verlag erschienenes Buch „**Schattensprünge**“ bietet **13 Anstöße, um über sich hinauszuwachsen**.

*„Als ich ein Kind war, ist mir immer wieder gesagt worden, ich könnte nichts und aus mir würde nie etwas werden“, erzählt die heute sehr erfolgreiche Motivatorin. „Nichts einfacher, als alle Misserfolge und alle Dinge, die in meinem Leben nicht funktionieren auf diese negative Indoktrinierung zu schieben. Für mich gibt es allerdings nichts Schöneres, als die Erkenntnis, dass man diesen Schatten überwinden kann.“* Die eigenen Schattenseiten sind nicht einfach zu entdecken, ist es doch viel angenehmer, sie zu verdrängen.

Dabei muss es aber nicht immer um große Schatten gehen. Kleine Gewohnheiten, Sätze oder Wörter, die wir verwenden, können unser Arbeits- und Privatleben nachhaltig beeinflussen. Die Unfähigkeit, Hilfe anzunehmen, „Ja“ zu sagen, wenn „Nein“ gemeint ist oder Lob zu unterschlagen und dafür die Kritik umso deutlicher zu formulieren, erschwert uns selbst und unserem Umfeld den Alltag.

Oft genügt es, ein Wort nicht mehr zu verwenden oder einfach nur den eigenen Gedankenstrom bewusster zu beobachten, um zu erkennen, wodurch wir uns selbst einschränken. „Erkenne, wovor du zurückschreckst, dann weißt du, wo dein Gegner ist“, verrät die Autorin. „Wo meine Schatten am deutlichsten spürbar waren, habe ich angesetzt. Dort habe ich meine Sprünge gewagt“, sagt Graupner. „Die Herausforderungen des Lebens sind bei jedem Menschen anders, genauso wie Erfolg für jeden etwas anderes heißt und wenn es nur bedeutet, dass ich am Abend im Bett liege und sagen kann ‚Heute war ein guter Tag für mich‘. Der Anfang dieser Reise ist immer, die eigenen Ziele für sich, in Gedanken und Worten zu formulieren. Ist dies erst geschehen, stehen dem Schattensprung, Erfolg und Zufriedenheit nichts mehr im Weg.“



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

**Gaby S. Graupner** musste sich als 18-jährige von einer engstirnigen Religionsgemeinschaft lösen, schmuggelte die Familie eines Freundes aus der DDR, zog alleine drei Kinder groß und pflegte zwei Großmütter. Nebenbei studierte sie Betriebswirtschaft, wurde Vertriebsprofi und hilft seit 18 Jahren Kunden als Trainerin und Keynote Speakerin besser im Verkauf und im Leben zu werden. Als Präsidentin der German Speakers Association verhalf sie ihren Berufskollegen zu einer engeren Vernetzung und warb für ein klareres Bewusstsein für Ethik und Werte. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.schattenspruenge.com](http://www.schattenspruenge.com)

### **Pressematerial**

#### **Buchpräsentationen:**

Do, 25.09.2014, 19:00 Uhr  
DIMAT Services Ltd.  
Lilienthalstr. 1, 82178 München-Puchheim  
Tickets und Infos unter: [www.schattenspruenge.com](http://www.schattenspruenge.com)

Job and Career for Women 2014  
Meet the Author  
27.09.2014, 12:30 – 13:30 Uhr  
Messe Wien, Messehalle C  
Trabrennstrasse 7, 1020 Wien  
Tickets und Infos unter: [www.jobandcareerforwomen.at](http://www.jobandcareerforwomen.at)

#### **„Schattensprünge – 13 Anstöße, um über sich hinauszuwachsen“**

Gaby S. Graupner  
ISBN 978-3-902991-00-3 | € 19,95 [A] [D]  
ISBN E-Book 978-3-902991-01-0 | € 9,99  
Hardcover, 256 Seiten  
Neuerscheinung Sommer 2014, Goldegg Verlag

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

Goldegg Verlag GmbH  
Johannes Kößler  
Mommsengasse 4, 1040 Wien  
Tel. +43 1 505 43 76-46 Fax -20  
Mobil +43 699 1440 4445  
[johannes.koessler@goldegg-verlag.at](mailto:johannes.koessler@goldegg-verlag.at)  
[www.goldegg-verlag.at](http://www.goldegg-verlag.at)