

Oktober 2024

Bücher

im



Telemach®
Verlag

Mentoren-Verlag.de



Mentoren[®] GmbH

Media Verlag



ERFOLG BRAUCHT MENTOREN.

Unsere inspirierenden Autor:innen verändern die Welt.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, eine freie, demokratische, aufgeklärte und mündige **Gesellschaft** zu fördern, jungen **Menschen** Mut zu machen und sie zu unterstützen, spannende und lehrreiche Geschichten zu erzählen und **Unternehmertum** (Entrepreneurship) weiterzuentwickeln.

Mentoren-Media-Verlag GmbH

Königsberger Straße 16

55218 Ingelheim am Rhein

Tel. +49 (0)6132 / 4229-100 (wochentags 9-18 Uhr)

Mail@Mentoren-Verlag.de

DIE VERLAGSMARKE



Im **Telemach-Verlag** veröffentlichen wir Werke, die Themen für eine **aufgeklärte, freie, demokratische** und **mündige Gesellschaft** fördern.

Unsere Autorinnen und Autoren schreiben über jene Themen, die unsere Gesellschaft inspirieren, die Welt zu verändern. Dabei decken unsere Werke die Bereiche Gesellschaft, Ökologie, Persönlichkeitsentwicklung, Bildung und Politik ab.

Roland Löscher

**SCHEISS
AUF
DIE**

**Für
ein
gutes
Leben**

KRISEN!

**in
unsicheren
Zeiten**



GUT UND ERFÜLLT LEBEN IM STURM DES WANDELS

Alles verändert sich und wir geraten gefühlt von einer Krise in die nächste. Kriege, Klimawandel, Preisexplosion, die Künstliche Intelligenz und daraus resultierende Existenzängste und berufliche Unsicherheiten sind nur einige Beispiele für die Herausforderungen, die jetzt und in Zukunft unser Leben beeinflussen. Wie lernen wir, mit den stürmischen Zeiten umzugehen und in Krisen gelassen zu bleiben? Und vor allem, wie können wir uns selbst treu bleiben und ein gutes, erfülltes Leben führen, wenn alles um uns herum im Wandel ist? Die Antworten darauf findest du in diesem Buch.

Der bekannte Autor, Transformations-Coach und Lebenslehrer Roland Löscher führt dich durch die sieben Stationen der »Scheikri-Heldenreise«, die dir helfen, deine inneren Ressourcen zu entdecken und zu entfesseln. Mit tiefgründigen Einsichten, praktischen Tipps und inspirierenden Geschichten zeigt der Autor, wie du deine Ängste überwinden, deine Stärken erkennen und einen Ort der inneren Stabilität finden kannst. »Scheiß auf die Krisen« ermutigt dich, dein wahres Potential zu entfalten und dein Leben selbstbewusst und erfüllt zu gestalten – egal was das Schicksal dir entgegenwirft.



Roland Löscher ist Experte für unternehmerische und persönliche Transformation, Bestsellerautor und vielfach ausgezeichnete Coach und Speaker. Neben seiner Tätigkeit für namhafte Unternehmen und Persönlichkeiten lehrt er auch an Hochschulen. Er hat sowohl beruflich als auch persönlich Krisen gemeistert, von Wirtschafts- und Finanzkrisen bis zum Tod seiner Frau durch Krebs. Diese Erfahrungen betrachtet er heute als bereichernd für sein Leben. In seiner Freizeit widmet er sich seiner Familie, seiner Rockband und dem Sport, während er in seiner Heimat am Bodensee lebt, coacht und schreibt.



Dr. med. Omar Zabar
Sandra Kohlmann

Wenn der Körper zum Übersetzer wird

*Redewendungen
und Krankheitsbilder
richtig deuten*



Kennen Sie das, wenn Ihnen etwas auf den Magen schlägt oder Ihnen die Probleme im Nacken sitzen? Den meisten Menschen kommt das bekannt vor, aber die wenigsten fragen sich, warum sie ausgerechnet in diesen Momenten von Magen- oder Rückenschmerzen geplagt sind. Dabei lohnt sich ein Blick hinter das Leiden: Denn Redewendungen sind oft mehr als nur Wörter – sie sind vielmehr Hinweise darauf, wie eng unser Körper und unsere Seele miteinander verbunden sind.

Dass unser Körper im wahrsten Sinne des Wortes zum Übersetzer unserer körperlichen Leiden werden kann, zeigen Ihnen die Autoren anschaulich und unterhaltsam in diesem Buch. Anhand verschiedener Beispiele aus der Praxis bekommen Sie einen Einblick in das Zusammenspiel zwischen Körper und Seele und erfahren, warum es sich lohnt, Körper und Sprache als eine Einheit zu betrachten.

“Lebendig, alltagsnah, fachlich fundiert, für Laien bis hin zum Experten. Dieses Buch ist ein wahres Meisterstück, dem seinesgleichen fehlt! In Fallgeschichten können hier die Zusammenhänge menschlicher Weisheit auf den Ebenen Körper, Geist, Sprache und Seele erlebt werden.“

*Patricia Graul, M. Sc. Psychologin, Psychologische
Psychotherapeutin, Supervisorin*

“Wenn ein Orthopäde auf eine Übersetzerin trifft – ein äußerst unterhaltsames und lehrreiches Buch über den Zusammenhang zwischen sprachlichen Redewendungen und medizinischen Diagnosen.“

Heribert Kramer, Diplom-Übersetzer/Sprachwissenschaftler



Kathrin Vornholt

Inspirierende Geschichten, die
dein Leben bereichern werden



STARKE
Frauen
WIE DU UND ICH

Was wäre, wenn du wüsstest, dass du jede Herausforderung meistern kannst – und dabei nicht alleine bist? Gesine, Britta, Rike, Anne und Julia führten alle ein scheinbar normales Leben, bis sie plötzlich vor schwierigen Entscheidungen und unerwarteten Lebenskrisen standen. Von gesundheitlichen Rückschlägen über finanzielle Unsicherheiten bis hin zu Herausforderungen im Ausland – jede dieser Frauen sah sich mit Problemen konfrontiert, die ihre Kraft und ihren Glauben auf die Probe stellten. Doch mit der Unterstützung von Familie und Freunden brachen sie Tabus, meisterten die Herausforderungen und fanden ihren eigenen Weg. In diesem Buch zeigt Kathrin Vornholt mit den wahren Geschichten ihrer fünf Freundinnen, dass Veränderungen zum Leben gehören und wir aus jeder Erfahrung wachsen können. Lass dich inspirieren, an deine Träume zu glauben, mutig zu handeln und dein Leben selbstbestimmt zu gestalten!



SIMONE PFUNDSTEIN-NACHTWEY

MARTINA VOGT

DAS
blaue Bild

WEITERLEBEN NACH DEM TOD DES EIGENEN KINDES

Das eigene Kind stirbt – es ist die schlimmste Situation, die Eltern durchleben können. Doch genau das musste Martina Vogt erfahren. Ihre ältere Tochter Milena erkrankte an Krebs und starb vor über 20 Jahren daran. Diese Zeit, während der Krebserkrankung und nach dem Verlust der Tochter, Schwester und Freundin, war und ist bis heute noch für die Familie und Freunde eine große seelische Belastung. Doch die Autorin will ihre Erlebnisse und Erfahrungen nicht verschweigen. Gemeinsam mit der Trauerrednerin Simone Pfundstein-Nachtwey möchte sie mit »Das blaue Bild« anderen Menschen dabei helfen, sich mit dem Thema Krebserkrankung und Tod eines Kindes auseinanderzusetzen. Martina Vogt möchte anderen Menschen Mut machen und zeigen, dass sich eine Familie weiterentwickeln kann, auch wenn das eigene Kind beziehungsweise der Bruder oder die Schwester verstorben ist. Neben den emotionalen Erinnerungen und Gedanken, die uns die Autorinnen preisgeben, ist das Buch gefüllt mit ehrlich gemeinten Ratschlägen, Bildern, Gedichten und Briefen, die nicht nur den Lesern die Geschichte der Familie nahebringen, sondern auch an Milena erinnern.

Mit diesem Buch erfüllt sich **Martina Vogt** den langjährigen Wunsch, ein Buch über das Leben, die Krankheit und das Sterben ihrer Tochter zu schreiben und so ihren eigenen Weg zu gehen und zu lernen, mit dem Tod von Milena umzugehen. Seit dem Abschied ihrer Tochter hat die Autorin bereits als Trauerbegleiterin gearbeitet und geht heute ihrer Berufung als Bestatterin nach, um Menschen dabei zu begleiten, ihre Liebsten zu verabschieden.



Simone Pfundstein-Nachtwey ist systemische Beraterin und Paartherapeutin in einer eigenen Praxis und arbeitet im Kontext Trauer als Rednerin für Abschiedsfeiern und Beerdigungen. Sie ermutigt ihre Klienten immer, neue Wege zu gehen und sich von den sozialen Normen freizumachen. Gemeinsam mit ihrer Co-Autorin Martina Vogt hat sie bereits viele Bestattungen begleitet, die den gesellschaftlichen Vorstellungen nicht entsprachen.



Marcell Engel

Martin Zovak

Mut

IST DEINE

SUPERKRAFT

So erkennst und wehrst
du dich gegen Mobbing

Glaubst du, Mobbing betrifft dich nicht? Wäre das nicht großartig? Doch die Realität sieht höchstwahrscheinlich anders aus: Womöglich hast du selbst erlebt, wie andere ungerecht behandelt wurden, oder kennst jemanden, der darunter gelitten hat. Mobbing kann viele Formen annehmen und es ist wichtig, es rechtzeitig zu erkennen und aktiv dagegen vorzugehen.

Dieses inspirierende Buch ist dein persönlicher Begleiter auf dem Weg zu mehr Selbstbewusstsein und innerer Stärke. Du erfährst, wie du Mobbing erkennst und wie du dich als Betroffener oder Zeuge dagegen wehrst. Mit praktischen Tipps, einfühlsamen Ratschlägen und ermutigenden Geschichten hilft dir dieses Buch, deine eigene Superkraft zu entdecken und zu nutzen. Lass dich von den positiven Botschaften und bewährten Strategien inspirieren, um mutig und selbstsicher durch das Leben zu gehen.

Begib dich mit den Autoren auf die »Mission AUSgemobbt« und lerne, wie du Mobbing stoppen kannst, egal wo es dir begegnet. Sei mutig, finde Verbündete und setze dich aktiv für ein respektvolles Miteinander ein. Gemeinsam könnt ihr viel bewegen und Leid verhindern. Nutze deine Superkraft und mach einen Unterschied!

Dieses Buch baut auf dem bereits veröffentlichten Werk »Geh sterben, du Opfer!« der beiden Autoren auf und wurde um zusätzliche Informationen erweitert.



Stefan Schröder

Paläo Nerds

Dinosaurier, die Sehnsucht nach Abenteuer
und das Erbe der Vergangenheit



Urzeit, Dinos, Abenteuer: Die Sehnsucht des Menschen nach der Geschichte unseres Planeten ist ungebrochen. Weltweit lassen Paläo-Nerds dieser Leidenschaft freien Lauf. Doch was zum T.rex sind Paläo-Nerds? Es sind Menschen wie Sie und ich, die als Hobby- und professionelle Paläontologen eifrig, fast schon besessen, die Vorzeit in all ihren Facetten erkunden. Die Urwelt bezaubert sie so sehr, dass sie jede freie Minute nach Fossilien jagen, Museen bevölkern und aktiv die Diskussionen in Wissenschaft und Popkultur mitgestalten.

Stefan Schröder ist einer von ihnen und nimmt Sie in diesem Buch mit auf eine Abenteuerreise voller faszinierender Menschen und Gestalten. Er geht der Entwicklung des Lebens ebenso auf den Grund wie dem Ursprung und den teils bizarren Spielarten unserer Faszination für Brontosaurus, Mammut und Co. Unzählige überraschende Begegnungen, Erkenntnisse und Einsichten säumen den Weg.

Lassen Sie sich mitreißen von einer Leidenschaft, die vieles ist, aber niemals »knochentrocken«!

Mit einem
Vorwort von
Dr. Achim
Schwermann



Stefan Schröder, Jahrgang 1977, lebt mit seiner Familie in einem kleinen Dorf im Sauerland. Als Sozialarbeiter an Förderschulen unterstützt er täglich junge Menschen in ihrer Entwicklung, berichtet als Lokalreporter für Heimatmagazine über Persönlichkeiten und ihre Steckenpferde und ist seit vielen Jahren aktiv als Moderator und Rezensent paläontologisch geprägter Foren.

Als Kind versank er stundenlang in dicken Bildbänden, als Jugendlicher schickte er sehnsüchtig selbst entdeckte Fossilien an Museen, als Erwachsener unterstützt er paläontologische Ausgrabungen im Feld.

Jetzt ist er bereit, seine Faszination für die Urzeit und ihre Lebewesen an andere weiterzugeben. Seiner Erfahrung nach ist es gerade in Zeiten großer Verwirrung und Unsicherheit hilfreich und vergnüglich, eine echte Leidenschaft zu pflegen und mit anderen zu teilen.



Ines Wagner

KAPUTTE SEELEN

verstehen und heilen

Praktische Übungen
und Anleitungen



Pandemien, Existenzängste, Naturkatastrophen, aber auch häusliche Gewalt, Mobbing, und Armut belasten nicht nur Erwachsene, sondern auch vor allem die Kinder, die diese Auswirkungen direkt zu spüren bekommen. Gerade unser Nachwuchs muss neue Herausforderungen meistern, bei denen wir Erwachsene keine große Hilfe sind, da wir selbst damit zu kämpfen haben. Das belastet nicht nur das Miteinander in unserer Gesellschaft, sondern zerstört auch langsam die Psyche unserer Kinder. Sie können nicht mehr Kinder sein und gehen daran kaputt.

Nach ihrem Buch »Kapute Seelen« folgt nun mit »Kapute Seelen verstehen und heilen – Praktische Übungen und Anleitungen« der praktische Ratgeber. Erfahren Sie hier von Ines Wagner, wie Sie mit einem heilenden Beziehungsaufbau der Entstehung von Traumata entgegenwirken können. In diesem Arbeitsbuch finden Sie außerdem hilfreiche Tipps zum Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen sowie Übungen zur praktischen Anwendung. Dabei ist jedes Kind anders: Die Autorin zeigt auf, wie wichtig es ist, jedem Kind individuell zu begegnen, um Traumata nachhaltig zu verhindern.



Ines Wagner ist seit über 30 Jahren in der Pädagogik tätig. Neben ihrer Ausbildung zur Erzieherin, Heilpädagogin und Sozialpädagogin absolvierte sie 2012 die Fortbildung in Integrierter Lösungsorientierter Psychologie sowie 2021 die Ausbildung zum zertifizierten Neurocoach. Seit März 2023 macht sie eine Ausbildung zum Master of cognitive neuroscience.

Heute ist Ines Wagner vorwiegend in der Lehre tätig, um ihr Fachwissen in der Entwicklungspsychologie in Verbindung mit neurowissenschaftlichen Erkenntnissen weiterzugeben. Ihre Mission ist es, gerade Pädagogen dafür zu sensibilisieren, mit herausfordernden (traumatisierten) Kindern zu arbeiten, sich an dieses schwierige Thema heranzuwagen und die eigene Angst davor zu besiegen.



Ines Wagner

KADUTTE SEELEN

Die Auswirkungen
von Kriegen, Pandemien und
Existenzängsten auf die
kindliche Psyche



Pandemien, Existenzängste, Naturkatastrophen, aber auch häusliche Gewalt, Mobbing und Armut belasten nicht nur Erwachsene, sondern vor allem die Kinder, die diese Auswirkungen direkt zu spüren bekommen. Gerade unser Nachwuchs muss neue Herausforderungen meistern, bei denen wir Erwachsene keine große Hilfe sind, da wir selbst damit zu kämpfen haben. Das belastet nicht nur das Miteinander in unserer Gesellschaft, sondern zerstört auch langsam die Psyche unserer Kinder. Sie können nicht mehr Kinder sein und gehen daran kaputt.

Erfahren Sie in diesem Buch, was Sie als Eltern und Pädagogen unternehmen können, um Kinder vor solchen Bedrohungen zu schützen. Ines Wagner zeigt in diesem hilfreichen Buch auf, was die Gefahren unserer Gegenwart bei Kindern anrichten und wie Sie Ihren Nachwuchs idealerweise darauf vorbereiten können, mögliche Traumata erkennen und diese verhindern. Unsere Gesellschaft ist vielfältig. Lernen Sie, mit dieser Vielfalt umzugehen und die Zukunft unserer Kinder zu fördern.



Ines Wagner ist seit über 30 Jahren in der Pädagogik tätig. Neben ihrer Ausbildung zur Erzieherin, Heilpädagogin und Sozialpädagogin absolvierte sie 2012 die Fortbildung in Integrierter Lösungsorientierter Psychologie sowie 2021 die Ausbildung zum zertifizierten Neuro-coach. Seit März 2023 macht sie eine Ausbildung zum Master of cognitive neuroscience.

Heute ist Ines Wagner vorwiegend in der Lehre tätig, um ihr Fachwissen in der Entwicklungspsychologie in Verbindung mit neurowissenschaftlichen Erkenntnissen weiterzugeben. Ihre Mission ist es, gerade Pädagogen dafür zu sensibilisieren, mit herausfordernden (traumatisierten) Kindern zu arbeiten, sich an dieses schwierige Thema heranzuwagen und die eigene Angst davor zu besiegen.



Daniela Landgraf



Von der ersten Idee
bis zur vollständigen Umsetzung



Schreib dein Buch!

Viele Menschen träumen davon, ein Buch zu schreiben und zu veröffentlichen, doch nur wenige realisieren es.

Die Gründe hierfür sind vielfältig – in einigen Fällen fehlt es an der Struktur, teilweise mangelt es am Durchhaltevermögen und manchmal sind Schreibblockaden die Ursache für das Nichtumsetzen dieses Traums.

Damit dir das nicht auch passiert, begleitet dich Daniela Landgraf in diesem Buch dabei, innerhalb von 84 Tagen dein eigenes Buch zu schreiben. So bleibt es nicht nur eine Idee, sondern wird zu einem konkreten Projekt.

Aufgrund ihrer jahrelangen Erfahrung als Autorin kennt Daniela Landgraf viele Möglichkeiten und verschiedene Vorgehensweisen, wie sich das Buchschreiben und -veröffentlichen besser, schneller, kostengünstiger sowie zielgruppengerechter umsetzen lässt. Neben hilfreichen Tipps zu den Themen Strukturierung, Themenfindung, Storytelling und Heldenreise, aber auch zu Marketing sowie den verschiedenen Publikationsformen bekommst du jeden Tag eine neue Aufgabe, die dich deinem fertigen Buch einen Schritt näher bringt.



Daniela Landgraf ist Moderatorin, Vortragsrednerin und Buchcoach. Seit 2015 hat sie zahlreiche Bücher geschrieben. Das Talent hierfür und die Freude am Schreiben hat sie spät entdeckt, doch seitdem lebt sie genau diese Leidenschaft. Und nicht nur das. Seit 2020 unterstützt sie regelmäßig mit ihren Challenges »Schreib dein Buch« auch andere Autoren dabei, ihr Buch zu schreiben und zu veröffentlichen. Aus diesen Challenges heraus ist auch die Idee zu diesem Buch entstanden.



Dipl. Ing. (bio-med)
Jutta Suffner



GESUND
**GESUND
STERBEN,
DAS IST
MÖGLICH!**

Mit Information als Medizin in
die chronische Gesundheit



Telemach[®]

Unsere Sinne werden heutzutage mit Informationen aus den verschiedensten Kanälen überflutet: Nachrichten, Filme, E-Mails, Social Media, Musik etc. Unsere Körper nehmen die unterschiedlichen Informationen auf und verarbeiten sie. Am Schluss hat diese Informationsflut einen erheblichen Einfluss auf uns und kann auch unserer Gesundheit schädigen.

Doch was passiert, wenn wir Informationen zu unserem gesundheitlichen Vorteil nutzen? Erfahren Sie in diesem Buch über den richtigen Umgang mit sich und Ihrem Umfeld, um Ihre Reise in die chronische Gesundheit zu starten. Jutta Suffner zeigt Ihnen, wie Sie Information als Medizin nutzen können und dabei lernen Sie, sich und Ihren Körper wertzuschätzen. Da die Autorin selbst aus der Schulmedizin kommt und durch eine massive Erkrankung erfahren durfte, dass ausgesuchte natürliche Informationen zur Heilung führen, kann sie Ihnen wertvolle Tipps für ein chronisch gesundes Leben geben. Wer weiß, welche wunderbaren Informationen Sie auf Ihrem Weg erwarten?



Jutta Suffner fühlte sich schon seit ihrer Kindheit der Medizin hingezogen. Nach einer Ausbildung zur medizinisch-technischen Radiologieassistentin absolvierte sie ein Studium als Dipl. Ing. für Bio-Medizin und forschte in Kanada am Kernspintomografen über neurodegenerative Erkrankungen. In Europa arbeitete die Autorin mehr als zwei Jahrzehnte für ein weltweit bekanntes Unternehmen auf dem Gebiet der Ultraschalldiagnostik.

Mit Anfang 30 verbrachte sie fast ein Jahr im Krankenbett. Die Aussichten einer verschleppten viralen Herzmuskelentzündung waren düster und der Anfang einer fast siebenjährigen Transformation und Genesung. Sie begann erneut zu forschen und fand heraus, dass die Lebenseinstellung und weitere natürliche Produkte für einen schnelleren Heilungsprozess helfen können.



Sven Frank

A photograph of four graduates celebrating on stone steps. A woman in a black graduation cap and gown stands in the background. In the foreground, a woman in a light pink dress looks up, a man in a black suit has his arm raised, and a woman in a red dress and black graduation cap has her arm raised. Golden confetti is falling all around them.

speedlearning für bessere Noten

Wie wir vom Hoffnungslerner
zum Speedlearner werden

Wie soll man den ganzen Lernstoff schaffen?

Die Anforderungen in der Schule nehmen immer mehr zu. Hoher Lerndruck führt bei knapp zwei Drittel aller Schülerinnen und Schülern zu regelmäßigem Stress. Dieses Buch hilft dabei, das Schulwissen so schnell wie möglich und so zuverlässig wie nötig zu lernen. Es ist eine ideale Ergänzung zum Schulunterricht, da nicht erklärt wird, was man lernen soll, sondern wie der Lernstoff viel schneller, leichter und nachhaltiger erarbeitet werden kann.

In diesem Buch zeigt Sven Frank, wie Schülerinnen und Schüler vom Hoffnungslerner zum Speedlearner werden. Abgestimmt auf das jeweilige Unterrichtsfach werden verschiedene Methoden, die das gehirngerechte Lernen unterstützen, sowie Techniken zur Konzentrationsverbesserung vorgestellt. Es wird dargestellt, wie Düfte, Musik und Getränke eingesetzt werden können, um den Lernstoff schnellstmöglich zu verinnerlichen. So macht Lernen nicht nur Spaß, sondern es funktioniert auch auf eine beinahe verblüffende Weise.

Dieses Buch ist auch im Homeschooling ein besonders wertvoller Begleiter.



Sven Frank ist der Inhaber der Speedlearning School und beschäftigt sich seit über 20 Jahren professionell mit den verschiedenen Wegen, um Menschen die Techniken des effektiven Lernens zu vermitteln. Er hat eine Methode zum Fremdsprachenlernen in kürzester Zeit entwickelt und hält Arbeitsgemeinschaften sowie Vorträge an deutschen Schulen.

Nach dem Erfolg seines Buches „Speedlearning – die Erfolgstechniken für Beruf, Schule und mehr“ widmete er sich voll und ganz der Vermittlung von Lerntechniken für Schüler und Berufstätige. Dazu hält er weit über 100 Vorträge sowie Workshops pro Jahr. Zudem betreibt er einen Podcast zum Thema „Speedlearning – die Erfolgstechniken“ mit über 3.000 Aufrufen im Monat. In den letzten Jahren wandte er an Tausenden von Menschen die verschiedenen Methoden an und möglicherweise beherrscht niemand anderes das Thema „Lernen in der Schule, im Business und im Alltag“ so allumfassend wie er.

Britta von der Linden

Ruhestand ist nichts für Anfänger

Tipps und Empfehlungen für Ihre spannende Zeit nach dem Berufsleben



Mit dem Ruhestand beginnt der dritte große Lebensabschnitt und damit auch die vermutlich spannendste Lebensphase. Sämtliche Erfahrungen, die wir während unserer Kindheit und Jugendjahre sowie in unserem Berufsleben sammeln konnten, können wir nun in diesem Lebensabschnitt integrieren.

Wenn Sie alles richtig anstellen, dann beginnt nun Ihre vermutlich beste Zeit Ihres Lebens. Doch das ist einfacher gesagt, als es sich umsetzen lässt. Britta von der Linden unterstützt Sie Schritt für Schritt dabei, Ihren Ruhestand zu planen, die neu gewonnene Zeit sinnvoll und erfüllend zu nutzen und hilft Ihnen, eine Struktur für diesen neuen Lebensabschnitt zu schaffen.



Britta von der Linden ist als Expertin in Unternehmen und Behörden sowie bei Einzelkunden gerne gesehen, um Menschen auf dem Weg in den Ruhestand zu begleiten. Denn neben ihrer Ausbildung zur zertifizierten Change Managerin, NLP-Trainerin sowie Coach und Entspannungspädagogin wurde sie schon sehr früh durch die über 30-jährige Beziehung mit ihrem 20 Jahre älteren Mann mit betrieblichen Trennungsprozessen und dem Leben bzw. der Vorbereitung im Ruhestand konfrontiert.



Michael Biedenbach

Mit Vorwort von Julien Backhaus

HILFE

ich kann nicht mehr abschalten!

Die acht Schlüssel zum Erfolg mit Herz



Telemach[®]

Dieses Buch hilft dem Gesundheitsrisiko Nr.1 des 21. Jahrhunderts (nach Ansicht der WHO) zu begegnen: Stress. Es liefert Techniken und Tipps gegen Stress und schafft das nötige Bewusstsein, wie du künftig wieder abschalten kannst. Michael Biedenbach stellt dir acht Erfolgsschlüssel vor, die dir zu einem glücklichen und erfüllten Leben verhelfen, trotz eines intensiven und aufreibenden Jobs.

Die Erkenntnisse zu den acht Schlüsseln werden ergänzt durch Erfolgsinterviews, die der Autor mit der Golflegende Frank Adamowicz, der PR-Expertin und Promi-Coach Jane Uhlig, dem Promi-Personaltrainer Ralf Ohrmann, dem Project Manager bei younity Yann Weibel und dem Ex-Fußball- und Bundesliga-Profi Thomas Sobotzik führte.



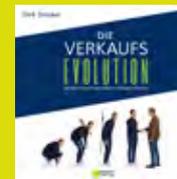
Michael Biedenbach hilft seit 10 Jahren seinen Klienten als Karriere- und Salescoach mit Herz ihre Stärken zu erkennen und sich mit diesen besser zu vermarkten und andere von sich zu überzeugen. Privat verbringt er Zeit mit seiner Familie, hält sich bevorzugt in der Natur auf, treibt Sport, praktiziert Yoga und Meditation. Ein weiteres Hobby ist Reisen. Er war schon bei den Berggorillas in Uganda, in Südafrika, in Florida und New York, Kanada, Thailand und in vielen weiteren Ländern. Michael Biedenbach liebt es, Menschen zu inspirieren und inspiriert zu werden.





Entdecken Sie auch eine Vielzahl an

Hörbücher & Podcasts



[Mentoren-Verlag.de/Audios](https://www.mentoren-verlag.de/Audios)

***Autorität
kommt von Autor.***

***Buchung
kommt von Buch.***

