



**Neuerscheinung:** September 2016



**Monika A. Pohl**

### **Selbstbestimmung**

Raus aus der Fremdbestimmung,  
rein ins selbstbestimmte Leben -  
ein Erfolgstraining

176 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-86936-730-9

€ 19,90 (D) | € 20,50 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2016

Was genau hält uns davon ab, das zu tun, was für uns wirklich zählt? Allzu oft wenden wir durch Erwartungen anderer den Blick von unserem Leben ab. Wir möchten anderen gefallen, Konflikten möglichst ausweichen und als gute Freundin oder hilfsbereiter Kollege angesehen werden. Dabei haben wir auch unserem Leben gegenüber eine Verantwortung.

Das Buch stellt eine Methode vor, die Leser dabei unterstützt, mehr Selbstbestimmung im Leben zu gewinnen. Es ist eine Ermutigung, sich selbst die Erlaubnis zu geben, das zu tun, was einen wirklich beflügelt. Gerade in der heutigen Zeit, wo sich viele Menschen häufig als fremdbestimmt erleben, erfährt dieses Thema eine hohe Relevanz.

Drei Schritte räumen den Weg zu mehr Selbstbestimmung frei: die Aussöhnung mit dem eigenen inneren Kritiker, das Vertrauen in die eigene Intuition und die Stärkung des Selbstwertgefühls. In den einzelnen Kapiteln werden die Zusammenhänge erläutert, und praktische Übungen erlauben einen Perspektivwechsel einzunehmen und neue Handlungsspielräume auszuloten. So kann jeder seine eigenen Potenziale nach Bedarf weiterentwickeln.

## Die Autorin



**Monika Alicja Pohl** ist Inhaberin und Geschäftsführerin der Physioyoga Akademie und Autorin zahlreicher Ratgeber zum Thema Persönlichkeit und Lebenshilfe.

Ihr Hauptanliegen ist es, in der Unternehmenskultur ein Bewusstsein für die Soft Skills zu schaffen und zugleich Menschen zu mehr Selbstfürsorge zu ermutigen. Dabei denkt und handelt sie ganzheitlich.

*Ihre Überzeugung: Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann sein Bestes geben!*

Es ist ihre Leidenschaft, Menschen in Veränderungsprozessen zu begleiten und zu neuen Gedanken und Verhaltensformen zu ermutigen. Selbstbestimmung ist dabei ein wichtiger Faktor, um Ressourcen zu stärken und Kompetenzen zu entwickeln. Dazu bietet sie Vorträge, Coachings und Inhouse-Schulungen an.

**Monika A. Pohl steht für Fachbeiträge, Interviews und Kolumnen gern zur Verfügung.**

### Kontakt:

Monika A. Pohl  
Weiler Weg 22  
D-53859 Niederkassel

Tel.: +49 2208 909250  
kontakt@lebensstil-gesundheit.de  
www.lebensstil-gesundheit.de

Sie wünschen ein Rezensionsexemplar? Bitte kontaktieren Sie:

GABAL Verlag  
info@gabal-verlag.de  
Tel.: +49 69 830066-0