

Für Rückfragen:

BUCH CONTACT

Murielle R. Rousseau
Freiburger Büro:
Rosastr. 21
D-79098 Freiburg
Fon: 0761-29604-0
Fax: 0761-29604-40
E-Mail: buchcontact@buchcontact.de

Ulrike Plessow
Berliner Büro:
Neuenburger Str.17
D-10969 Berlin
Fon: 030-2060669-0
Fax: 030-2060669-9



Souverän und selbstbewusst auftreten



Souveränes und sympathisches Auftreten kann trainiert werden. Wer um seine Wirkung als Persönlichkeit weiß, wird es leichter haben, seine beruflichen und privaten Interessen angemessen zu vertreten. **Petra Wüst** zeigt in ihrem Buch „**Schüchtern war gestern. Der Schlüssel zu mehr Ausstrahlung, Selbstvertrauen und Lebensfreude**“ (September 2012), wie sich Unsicherheit durch gezielte Übungen überwinden lässt.

Schüchternheit und Hemmungen im Umgang mit anderen können sehr belastend sein. Wer sich unter Kollegen und Vorgesetzten oder im Freundes- und Bekanntenkreis wohlfühlen will, kann sich dieses Ziel Schritt für Schritt erarbeiten. Ein gesundes Maß an Selbstprofilierung und Selbstbehauptung ist notwendig, um sich in der Gesellschaft zu behaupten. Mit Arroganz lässt sich bei anderen weder Sympathie noch Anerkennung gewinnen, wohl aber mit Selbstsicherheit und natürlicher Freundlichkeit.

Petra Wüst arbeitet international als Führungstrainerin und Coach. Ihr systematisches „Attraktivitätstraining“ bereitet anschaulich und unterhaltsam auf die „Rolle des Lebens“ vor. Nach einer Bestandsaufnahme wird die eigene Person genau beleuchtet. Dazu gehört es, seine Einzigartigkeit zu entdecken, die Schüchternheit als Vorteil nutzen zu lernen und Ausstrahlung zu entwickeln. Nach diesen ersten vier Schritten geht es an die Pflege des Freundeskreises und Kommunikationsübungen. Das Ziel liegt im rundum wirkungsvollen Auftritt. Jedes Kapitel schliesst mit Tipps und Checklisten.

In wenigen Schritten kann es gelingen, sich im Umgang mit anderen wohl zu fühlen, wirkungsvoll und souverän aufzutreten und sich natürlich im sozialen Rampenlicht zu bewegen.

Petra Wüst

Schüchtern war gestern.

Der Schlüssel zu mehr Ausstrahlung, Selbstvertrauen und Lebensfreude

Orell Füssli Verlag

240 Seiten, Klappenbroschur

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A) / CHF 22,90

ISBN 978-3-280-05477-2