

## Presse-Text zu: **Selbstoptimierung – Knigge** <sup>2100</sup>

### **Die Selbstoptimierung vorantreiben – optimistisch und authentisch leben**

Das vorliegende Buch lässt sich ‚einfach so‘ lesen oder kann als Werkzeug zum ernsthaften Selbst-Coaching verwendet werden.

Im Text werden Sie auf die fiktive Hauptfigur Winni treffen, die bei dieser Gelegenheit vorstellen darf: Winni, ein freundliches Wesen, das manchmal beharrlich sein kann. Winni trifft auf Sigi, den er schon von den Themen Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl her kennt.

Winni begleitet Sigi und die Leserin, den Leser, durch verschiedene Kapitel der Selbstoptimierung, wobei die Schwerpunkte auf Optimismus, Attraktivität und Authentizität liegen.

Tauchen Sie ein in den Austausch der beiden Charaktere. Begleiten Sie sie durch verschiedene Aspekte, Überlegungen und kleinen verbalen Streitgesprächen.

Wie kann Winni Sigi dabei helfen, durch die gemeinen Widrigkeiten, ständig wechselnden Herausforderungen und unsichtbaren Fallen des vielfältigen Lebens zu kommen, ohne im Vergleich zu anderen Personen oder eigenen Ansprüchen entkräftet aufzugeben oder gar in ein tiefes Loch der Depression zu fallen?

Ein Ziel des Buchs ist es, Wege zu zeigen und Tipps zu geben, wie das eigene Leben optimiert werden kann.

Wer es schafft, sein Leben ohne extremen Aufwand zu optimieren, wird dieses zufriedener und glücklicher genießen können.

Es hilft, gelöster und authentischer aufzutreten, da oft Stress oder Missstimmung vermieden werden kann.

Einen überschaubaren Einsatz bedarf es, seine sozialen Kompetenzen, seine sogenannten Soft Skills auszubauen. Dabei sollen die Überlegungen, Tipps und Gedanken des vorliegenden Inhalts beitragen.

#### **Selbstoptimierung – Knigge** <sup>2100</sup>

ISBN 978-3-7526-7195-7

120 Seiten, A5, broschiert, Libri Books on Demand, € 12,95



Horst Hanisch, Bonn, ist selbstständiger Fachbuchautor, Coach und Dozent. Seine Trainingstätigkeit erstreckt sich unter anderem auf die Bereiche Kommunikation, Persönlichkeits-Entfaltung, Soft Skills und Knigge/Etikette. Seine Seminare finden überwiegend in Deutschland und im europäischen Ausland, aber auch immer häufiger in Übersee statt. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher, die in Deutschland und im Ausland erschienen sind.

Horst Hanisch veranstaltet firmeninterne und offene Seminare zu Themen wie ‚Business-Etikette‘; ‚Das wie isst man/frau was - Lehrmenü‘; ‚Outfit‘; Selbstbewusstes Auftreten; Smalltalk‘; ‚Präsentieren und Rhetorik‘.

[www.knigge-seminare.de](http://www.knigge-seminare.de)

#### Ego Knigge Set



#### Handbuch Rhetorik Reihe



#### Kleine Knigge Reihe

