


(Free) Schchtern war gestern: Der Schlssel zu mehr Ausstrahlung, Selbstvertrauen und Lebensfreude

# Schchtern war gestern: Der Schlssel zu mehr Ausstrahlung, Selbstvertrauen und Lebensfreude

Von Petra Wst

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF

 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #1998 in AudibleVerffentlicht am: 2015-05-22Format: Ungekrzte AusgabeLnge: 391 Minuten | File size: 32.Mb

## Von Petra Wst : Schchtern war gestern: Der Schlssel zu mehr Ausstrahlung, Selbstvertrauen und Lebensfreude

before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Schchtern war gestern: Der Schlssel zu mehr Ausstrahlung, Selbstvertrauen und Lebensfreude:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schn zu lesender Ratgeber mit vielen Ideen fr mehr Selbstbewusstsein.Von Mango123Dieser Ratgeber kommt sehr lebensnah daher und ist weniger eine theoretische Abhandlung. Dafr enthlt er viele praxisnahe Tipps und Anregungen. Als roter Faden dient ein Fallbeispiel, das immer wieder aufgegriffen wird. Ein Buch, das ermutigt, die nchsten Schritte zu gehen!20 von 22 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ngste berwinden Freu(n)de gewinnenVon Peter WiesejahnWenn ich in meinem Freundeskreis von meiner Schchternheit erzhlte wurde dies eher als humorvolle Einlage gewertet. Klar es gab Bereiche, in denen ich meine Klappe nicht halten konnte und mich gerne in den Mittelpunkt stellte. Das Bild kannten meine Freunde von mir. Bei neuen Kontakten und vor allem in neuen Gruppen neigte ich aber ausgesprochen stark zum Fremdeln.Als ich dieses Buch in der Bcherei sah, wusste ich sofort: Das ist meins! Gedacht, gekauft und gelesen. Ich wurde nicht enttuscht. Mein fremdeln ist nun (meist, es gibt noch sehr sehr wenige Ausnahmen) ein Teil meiner Vergangenheit. Ich mchte meine neue Kontaktfreude nicht mehr missen.Petra Wst gelingt es, den Leser zu ermutigen. Sie zeigt auf, der Weg zu mehr Lebensfreude gelingen kann. Besser und mehr in Kontakt zu sein steigert ganz nebenbei das Selbstvertrauen. Das Selbstbild wird erweitert und gewinnt mehr Farbe

und Kontur. Mir gefällt das Buch besonders gut, weil es darum geht, man selber zu bleiben und nicht jemand anderes werden zu müssen. Ein Wort zur Warnung: Es reicht nicht aus, das Buch nur zu lesen! Man muss das Gelesene auch anwenden! Wer das, trotz der vielen kleinen Dinge, tut wird reich belohnt. Ein Buch für jeden, der im Thema Schüchternheit steckt. Sehr gut zu lesen und absolut empfehlenswert. Peter Wiesejahr 18 von 22 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Endlich Schüchternheit überwinden - und sich dabei nicht verstecken. Von deprimiert Die Überwindung der Schüchternheit ist nicht für jeden leicht zu haben - aber der Einsatz lohnt sich. Petra Wst stellt in diesem Buch Strategien vor, die Schüchternen helfen sollen, ihr Licht nicht länger unter den Scheffel zu stellen. Sie berichtet von ihren Erfahrungen als Therapeutin - den guten wie den schlechten. So lernt der Leser nicht nur, was hilft sondern auch was nicht hilft. Unterstützend stellt sie den (konstruierten) Entwicklungsweg zweier Patientinnen aus ihrer Praxis vor, die sich langsam aber sicher von ihrer Schüchternheit, unter der sie stark leiden, zu befreien. Dass es nicht leicht wird und der Leser sehr viel Mut aufbringen muss, verschweigt die Autorin nicht. Trotzdem macht sie Mut, den Weg einzuschlagen - es winkt ein sozial erfülltes Leben. Petra Wst schreibt einfühlsam, verständnisvoll und motivierend. Sie kennt die Gedankenwelt und die Ängste der Schüchternen und nimmt sich ihrer an. Dabei greift sie nicht zu Klischees sondern nimmt sich gezielt verschiedene Situationen vor, analysiert sie und gibt dann konkrete Ratschläge. Doch auch der Leser ist gefragt, soll sich selbst ehrlich beobachten und hinterfragen und muss auch die eine oder andere unangenehme Erkenntnis überwinden. Und natürlich soll er sich auch aktiv um soziale Kontakte bemühen und reichlich tun. Es wird nicht leicht werden, aber es ist machbar - und die Autorin weiß, wovon sie spricht. In kleinen Schritten gelangt der Leser zu mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, ohne dass er sich dafür verstecken oder etwas vorgeben muss, das er nicht so empfindet. Ein wirklich gelungenes Buch, das ich Frauen ans Herz lege, die sich in zwischenmenschlichen Situationen unsicher, gehemmt und ängstlich fühlen. [deprimiert.fx7.de](http://deprimiert.fx7.de)

Produktbeschreibung Schüchtern sein gilt als Handicap in einer Gesellschaft, wo der souveräne Auftritt das Maß aller Dinge ist. Wer sie überwinden und doch echt auftreten will, setzt auf die Rezepte von Brand-Spezialistin Petra Wst. Wer sich in der Gesellschaft behaupten will, braucht ein gesundes Maß an Selbstprofilierung und Selbstbehauptung. Nicht arrogant oder prahlerisch, aber selbstbewusst und zielsicher. Petra Wst bereitet ihre Leserinnen anschaulich und unterhaltsam auf die Rolle ihres Lebens vor. Sie lernen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken, ihre Kontaktscheu zu überwinden und souverän auf andere zuzugehen. Sie erfahren, wie sie an Ausstrahlung gewinnen, Freundschaften aufbauen und sich im sozialen Rampenlicht natürlich bewegen. Schließlich entdecken sie auch, wie sie ihre Schüchternheit als Vorteil nutzen und sich selbst bleiben können. Mit praktischen Tipps und Checklisten für jeden Schritt auf dem Weg zum natürlichen, aber wirkungsvollen Auftritt.