

Es muss anders werden!

**Presse
Information**

Immer wieder gibt es Zeiten, da fühlt man sich mit dem eigenen Leben nicht mehr wohl. Anstatt den eigenen Wünschen und Vorstellungen gemäß zu leben, funktioniert man einfach so vor sich hin. Aber eigentlich möchte man gerne alles anders machen...

Frédéric Hirschi und **Werner Troxler** geben in „**Das Leben neu gestalten**“ Anregungen, wie der Start in eine neue Lebensphase gelingt. Die beiden Fachleute für Beratung und Kommunikation ermutigen dazu, Lebenschancen zu erkennen und zu nutzen. Anhand konkreter Übungen und Aufgaben sollen sich Leser mit ihrem Leben auseinandersetzen und die eigenen Bedürfnisse und Beweggründe erkennen. „Wo für sind Sie im Leben besonders dankbar?“ oder „Was bedauern Sie, getan oder zugelassen zu haben?“, mit solchen Fragen begleiten die Autoren ihre Leser auf dem spannenden Weg ins eigene Ich.

Danach gilt es, herauszufinden, woran man festhalten möchte und welcher Ballast abgeworfen werden muss, um eine positivere Lebensbilanz ziehen zu können. Dazu empfehlen die Autoren beispielsweise, ein Bild des gegenwärtigen Lebens zu malen oder per Gedankenspiel die eigene Beerdigung zu besuchen. Bei alledem betonen sie, dass Zufriedenheit eine Frage eigener Entscheidungen ist und dass allein der Wunsch nach Veränderung nicht reicht.

Ein Buch, das Mut macht, den eigenen Weg zu gehen und die Verantwortung für die eigene Zufriedenheit zu übernehmen.

Frédéric Hirschi und Werner Troxler:

Das Leben neu gestalten

Verlag Hirschi+Troxler GmbH, 108 Seiten, Softcover, Euro 14,80, CHF 24,80,

ISBN 3-9521447-6-2

Im Buchhandel oder Internet www.beziehungskiste.ch