

Katrin Busch-Holfelder

## **Für Coaching habe ich keine Zeit!**

**50 Quick Wins für mehr Leichtigkeit und Energie im Leben**

2023, 253 Seiten, Paperback broschiert

EUR 19.00/EUA 19,60/sFr 21,41

ISBN 978-3-593-51759-9

Erscheinungstermin / Sperrfrist: 13.09.2023

**Katrin Busch-Holfelder bietet mit ihrem neuen Buch schnelle Hilfe für mehr Souveränität und Lebensfreude – für alle Menschen, die sagen: »Für Coaching habe ich keine Zeit!«**

Was ist ein gutes Leben? Wie werde ich erfolgreicher, wie finde ich zu mehr Selbstliebe, Gelassenheit und Glücksgefühlen? Es gibt Hunderte von Ratgebern und Seminaren, die uns auf diese und ähnliche Fragen vermeintlich Antworten geben. Noch mehr Kurse, noch mehr Mental Coaches, noch mehr Soziale Medien sorgen jedoch dafür, dass auch immer mehr gefühlte Defizite auftauchen. Wo Fülle entstehen soll, entsteht Leere. Spürbare Lücken zwischen unserem gewünschten Selbstbild und unserem wahren Ich ermüden und frustrieren. Dabei kann es so einfach sein, den individuellen Weg zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude zu finden. Gerade für Menschen, die sagen: »Für Coaching habe ich keine Zeit!« Katrin Busch-Holfelder zeigt in ihrem kreativen Ratgeber, wie es gelingt. Immer nach dem Motto: Selbstoptimierung – nein danke! Sinnvolle Weiterentwicklung – ja bitte!

Die Autorin inspiriert ihre Leserinnen und Leser mit 50 Quick Wins aus den wichtigsten Selfhelp-Themen, schnell und pragmatisch zu mehr Leichtigkeit und Energie zu finden. Statt permanenter Selbstoptimierung lernen sie, das Leben durch kleine Veränderungen ganz nach den persönlichen Bedürfnissen leichter und glücklicher zu gestalten – weg vom »Genau so geht's!« und hin zu »Mach, was am besten zu dir passt!«. Egal, ob es um das Ablegen lästig gewordener Gewohnheiten, das Verstehen und Entdecken der eigenen Bedürfnisse oder das Herausfordern neuer Glücksgefühle geht: Katrin Busch-Holfelder hat für jeden Lebensbereich neue Inspirationen, Tricks und mutmachende Geschichten aus ihrer Coaching-Praxis gesammelt, die es allen Lesenden und Lesern ermöglichen, die eigenen Potenziale zu entwickeln, neue Gefühle wahrzunehmen und die inneren Stärken zu entfalten. Und das immer auf dem persönlichen Weg – in der passenden Geschwindigkeit und gemäß den eigenen Prioritäten.

Statt Selbstoptimierungshysterie zu verbreiten und auf Defiziten herumzureiten, dient Katrin Busch-Holfelders Buch mit kurzweiligen Coaching-Nuggets als liebevoller Begleiter für die persönliche Entwicklung. Für alle, die neue Wege suchen und sie mit Gelassenheit gehen wollen – und für Coaching keine Zeit haben!

### **Die Autorin**

Katrin Busch-Holfelder arbeitet nach 20-jähriger Berufserfahrung in DAX-Konzernen als Vortragsrednerin, Trainerin und Coach zum Thema Potenzialentfaltung. Sie ist Dozentin an der Coaching Akademie Berlin und begleitet das Top-Management und Führungskräfte als Transformationscoach in der Industrie. Ihre Kernbotschaft: Die Verantwortung liegt bei uns – jeder kann die eigene Zufriedenheit und die persönliche Zukunftsfähigkeit selbst gestalten.

### **Kontakt**

Margit Knauer, [knauer@campus.de](mailto:knauer@campus.de), 069 976 516-21

Inga Hoffmann, [hoffmann@campus.de](mailto:hoffmann@campus.de), 069 976 516-22