

# RATGEBER FÜR ERFOLG UND LEBENSFREUDE

**N**egative Gedanken schüren Selbstzweifel, Unsicherheit, Lustlosigkeit – nur zu oft sabotieren wir uns selbst. Und dieser innere Saboteur macht uns und anderen das Leben unnötig schwer. Einfach positiv denken, hilft da nur bedingt. Es braucht stärkere Tools, wie den achtsamen Self-Talk der Kommunikationsexpertin Ilona Lindenau, um langfristig die inneren Einstellungen zu ändern, denn gesprochene, aber auch gedachte Selbstansprachen sind mächtig. Mit ihrem neuen Buch „Lass zu, was dich groß macht“ werden die Leser zu Detektiven und stoppen die Negativ-Spiralen, denen sie meist unbewusst zum Opfer fallen.

Neueste biologische und neurowissenschaftliche Studien weisen den Zusammenhang nach, den negative Glaubenssätze auf Wohlbefinden und Produktivität haben. Die „Botschafterin für motivierende Kommunikation“ Ilona Lindenau fordert in ihrem neuen Ratgeber „Lass zu, was dich groß macht“ folgerichtig: „Seien Sie Ihr eigener Chef im Kopf. Kommen Sie Ihren negativen Glaubenssätzen und anderen verborgenen Ausbremsern auf die Spur, haben Sie die Chance, diese positiv aufzuladen“. Nur so gelingt es, sich selbst gegenüber freundlich zu sein, das Selbstwertgefühl zu steigern und Souveränität zu gewinnen. Für sich – aber auch im Umgang mit anderen. Praxisnah und immer mit Blick auf die Lösungen,



zeigt „Lass zu, was dich groß macht“ den Lesern Wege auf, wie sie den eigenen Saboteur-Code knacken können. So lassen sich neue Schritte in ein selbstbestimmtes Leben gehen. Die von Ilona Lindenau entwickelte „Power of Words-Methode: Kraft durch inneren Monolog“ ist das Tool, mit dessen Hilfe es gelingt. Mit Selbsttests für die schnelle Umsetzbarkeit. Unser Denken lässt sich verändern, davon ist die Autorin überzeugt und stellt nicht nur die beliebtesten inneren Saboteure vor, sondern auch, wie man sie verscheucht. Von der Pflicht, sich selbst anzunehmen, zur Kür – dem Mut, sich verletzlich zu zeigen, ist dieses Buch ein kluger Begleiter, ein Mutmacher und Sparringpartner auf dem spannenden und nie endenden Weg zu sich selbst.

Ilona Lindenau: „Lass zu, was dich groß macht“ – Wie Sie sich von inneren Saboteuren befreien und Erfolg und Lebensfreude gewinnen. Goldegg-Verlag, Berlin/Wien. 220 Seiten, Hardcover, € 19,95, ISBN 978-3-99060-131-0.

## BOULEVARD VERLOST

Boulevard-Dachau verlost 3 Bücher „Lass zu, was dich groß macht“. Senden Sie eine E-Mail an [info@boulevard-dachau.de](mailto:info@boulevard-dachau.de). Einsendeschluss: 25. November 2019. Die Gewinner werden benachrichtigt.

## RATGEBER FÜR ERFOLG UND LEBENSFREUDE

**N**egative Gedanken schüren Selbstzweifel, Unsicherheit, Lustlosigkeit – nur zu oft sabotieren wir uns selbst. Und dieser innere Saboteur macht uns und anderen das Leben unnötig schwer. Einfach positiv denken, hilft da nur bedingt. Es braucht stärkere Tools, wie den achtsamen Self-Talk der Kommunikationsexpertin Ilona Lindenau, um langfristig die inneren Einstellungen zu ändern, denn gesprochene, aber auch gedachte Selbstansprachen sind mächtig. Mit ihrem neuen Buch „Lass zu, was dich groß macht“ werden die Leser zu Detektiven und stoppen die Negativ-Spiralen, denen sie meist unbewusst zum Opfer fallen.

Neueste biologische und neurowissenschaftliche Studien weisen den Zusammenhang nach, den negative Glaubenssätze auf Wohlbefinden und Produktivität haben. Die „Botschafterin für motivierende Kommunikation“ Ilona Lindenau fordert in ihrem neuen Ratgeber „Lass zu, was dich groß macht“ folgerichtig: „Seien Sie Ihr eigener Chef im Kopf. Kommen Sie Ihren negativen Glaubenssätzen und anderen verborgenen Ausbremsern auf die Spur, haben Sie die Chance, diese positiv aufzuladen“. Nur so gelingt es, sich selbst gegenüber freundlich zu sein, das Selbstwertgefühl zu steigern und Souveränität zu gewinnen. Für sich – aber auch im Umgang mit anderen. Praxisnah und immer mit Blick auf die Lösungen,



zeigt „Lass zu, was dich groß macht“ den Lesern Wege auf, wie sie den eigenen Saboteur-Code knacken können. So lassen sich neue Schritte in ein selbstbestimmtes Leben gehen. Die von Ilona Lindenau entwickelte „Power of Words-Methode: Kraft durch inneren Monolog“ ist das Tool, mit dessen Hilfe es gelingt. Mit Selbsttests für die schnelle Umsetzbarkeit. Unser Denken lässt sich verändern, davon ist die Autorin überzeugt und stellt nicht nur die beliebtesten inneren Saboteure vor, sondern auch, wie man sie verscheucht. Von der Pflicht, sich selbst anzunehmen, zur Kür – dem Mut, sich verletzlich zu zeigen, ist dieses Buch ein kluger Begleiter, ein Mutmacher und Sparringpartner auf dem spannenden und nie endenden Weg zu sich selbst.

Ilona Lindenau: „Lass zu, was dich groß macht“ – Wie Sie sich von inneren Saboteuren befreien und Erfolg und Lebensfreude gewinnen. Goldegg-Verlag, Berlin/Wien. 220 Seiten, Hardcover, € 19,95, ISBN 978-3-99060-131-0.

### BOULEVARD VERLOST

Boulevard-Dachau verlost 3 Bücher „Lass zu, was dich groß macht“. Senden Sie eine E-Mail an [info@boulevard-dachau.de](mailto:info@boulevard-dachau.de). Einsendeschluss: 25. November 2019. Die Gewinner werden benachrichtigt.