



DEBORA KARSCH, GÜNTER F. MÜLLER

4 Wege zu mehr Selbstführung

Wie Sie Ihre Ziele schneller und besser erreichen

[Leseprobe](#)

200 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-86936-975-4

€ 29,90 (D) | € 30,80 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2020

Selbstführung beginnt bei Dir!

Endlich den Traum von der Selbstständigkeit angehen. Endlich Gewicht verlieren, um fitter und gesünder zu sein. Oder endlich weniger arbeiten, weil die Kinder einen nur noch beim Zubettgehen sehen. Was ist Ihr „Endlich“? Und warum setzen wir unsere Träume und Vorhaben so selten in die Realität um – obwohl sie für uns so wichtig sind? Vor allem, weil wir Angst vor einem möglichen Scheitern haben. Und bei Misserfolgen schnell den Kopf in den Sand stecken.

Was erfolgreiche Menschen anders machen, wissen Debora Karsch und Günter F. Müller: Sie sind in der Lage, sich für ein Ziel zu motivieren, loszulegen – und sich auch in Momenten der Lustlosigkeit weiter zu pushen und dranzubleiben. Kurz gesagt: Diese Menschen führen sich selbst erfolgreich. Selbstführung ist heute in allen Lebensbereichen gefragt – und zwar immer dann, wenn es darum geht, innere Gewohnheiten aufzugeben, Widerstände zu überwinden oder tiefsitzende Automatismen zu verändern. Wie es jedem von uns gelingen kann, die eigenen Ziele zukünftig besser und schneller zu erreichen, verraten Karsch und Müller in ihrem gemeinsamen Buch *4 Wege zu mehr Selbstführung*.

Direkt zu Beginn heißt es: „Raus aus der Komfortzone!“ Ein wissenschaftlich fundierter Selbsttest lädt die Leser dazu ein, ihre verschiedenen Lebensbereiche genauer unter die Lupe zu nehmen und zu ermitteln, wo ihnen Selbstführung schwerfällt. Im Anschluss vermittelt das Autorenduo zahlreiche Strategien, Methoden und Techniken der Selbstführung. Basierend auf dem persolog® Selbstführungs-Modell beleuchten sie die 4 wesentlichen Dimensionen: kognitive, emotionale, verhaltensbezogene und physische Selbstführung. Als Leser können wir hier selbst entscheiden, ob wir nur an einem Hebel ansetzen möchten – oder uns dafür entschließen, nach und nach alle vier Wege in unserem Leben zu etablieren.

Abgerundet wird *4 Wege für mehr Selbstführung* mit zahlreichen inspirierenden Real Life Storys, praktischen Quick-Tipps und Aktionsübungen für die persönliche Entwicklung. Dabei kommt kein Lebensbereich zu kurz, Debora Karsch und Günter F. Müller widmen sich in ihrem Buch der Selbstführungskompetenz in der Mitarbeiterführung, in Teams, in der Partnerschaft sowie in der Erziehung.



Günter F. Müller, Prof., Dr. phil., Dipl.-Psych., bis 2012 Professor für Sozial- und Arbeits-, Betriebs-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie am Fachbereich Psychologie der Universität in Landau. Seither freiberuflich tätig im Bereich wissenschaftlicher und bildungsbezogener Dienstleistungen.

Debora Karsch ist als Tochter von persolog-Gründer Friedbert Gay praktisch mit dem Persönlichkeits-Modell aufgewachsen. Seit über 15 Jahren hat sie Tausende von Menschen dabei begleitet, ihre Potenziale zu nutzen und so erfolgreicher zu werden. www.persolog.com

