



Sibylle Tobler

Neuanfänge – Veränderung wagen und gewinnen

Fachratgeber Klett-Cotta

3. Auflage 2012, 176 Seiten, broschiert

€ 16,95 (D), ISBN 978-3-608-86115-0

Veränderungen im beruflichen oder privaten Bereich sind nicht immer willkommen. Häufig lösen sie sogar Ängste aus. Das Buch zeigt, wie Sie die richtigen Schritte einleiten und welche Fallen und Stolpersteine Sie vermeiden sollten.

An gut bewältigten Veränderungen zu wachsen ist das Ziel.

► Das Buch ist geschrieben für Menschen, die Veränderungen in ihrer Lebenssituation produktiv angehen wollen. Es wird aber auch all denen Impulse vermitteln, die solche Menschen begleiten.

»Das Buch bietet praxisnahe und konkrete Unterstützung für alle Menschen, die ihr Leben produktiv verändern wollen oder mit einschneidenden Veränderungen konfrontiert werden.«

Andreas Ploog, socialnet.de

Das Buch hilft

- die Angst vor Veränderungen abzubauen,
- motivierende Perspektiven zu entwickeln,
- Neuanfänge als Chance zu verstehen und zu nutzen,
- sich selbst vor Fallen und Stolpersteinen zu bewahren,
- Vertrauen ins Gelingen aufzubauen.

An Veränderungen nicht zu leiden, sondern persönlich zu wachsen, ist ein erreichbares Ziel.

»Ein Leitfaden für den Neustart. ... Dabei wird klar: Um offen zu sein für neue Perspektiven und sie voll ausloten zu können, ist es wichtig, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Ein echter Mutmacher!«
Emotion, Dezember 2011

»Ein Buch, das Mut macht, Veränderungen aktiv anzugehen.«

Dr. Bettina Fieber, Ideen und Perspektiven

»Das Buch von Sibylle Tobler fokussiert auf die Essenz förderlichen Umgangs mit Veränderungen: bewusster wahrnehmen, motivierende Perspektiven entwickeln, entschlossen handeln, Vertrauen aufbauen. Es befähigt zu selbstverantwortlichem, erfolgreichem Umgang mit Veränderung und ist dank starkem Praxisbezug direkt umsetzbar. Für Menschen in Veränderung und begleitende Professionals.«

Arbeit und Wirtschaft



Sibylle Tobler

Dr. Sibylle Tobler beschäftigt sich seit 1995 mit dem Thema »Veränderungsprozesse«. Als (Co-)Geschäftsführerin zweier Arbeitsreintegrationsfirmen im Auftrag des Kantons Bern (CH) begleitete sie rund 400 Menschen in beruflicher Veränderung. In ihrer Dissertation entwickelte sie ein Modell zur Beratung dieser Menschen. Derzeit arbeitet sie in eigener Praxis im Themenbereich »Umgang mit Veränderung«. Sie lebt in Den Haag (NL) und im Kanton Bern (CH).

Weitere Informationen über und Kontakt zu Sibylle Tobler: www.sibylletobler.com

www.klett-cotta.de

Alle Bücher zu Psychologie, Lebenshilfe, Erziehung und Psychotherapie / Psychoanalyse finden Sie auf unserer Webseite.

Wenn Sie regelmäßig E-Mail-Nachrichten zu unseren Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten wünschen: www.klett-cotta.de/newsletter

Versandkostenfreie Lieferung nach D, A und CH
Auch unter www.klett-cotta.de

Bitte senden an: Koch, Neff & Oettinger Verlagsauslieferung GmbH,
Kundenservice Klett-Cotta, Schockenriedstraße 39, 70565 Stuttgart,
Fax: 0711-78 99-10 10, Mail an: klett-cotta@kno-va.de

Lieferung und Rechnung erfolgen an die von Ihnen angegebene Buchhandlung
oder an Ihre Privatadresse. Die Auslieferung erfolgt durch unsere Verlagsauslieferung.

Ich bestelle

Stück	Bestellnummer / Titel	€

Lieferung und Berechnung über meine Buchhandlung:

Buchhandlung _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Meine Anschrift _____

Name, Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Datum, Unterschrift _____ **AKZ 545**

Bitte abonnieren Sie unsere Newsletter: Psychologie Sachbuch
 Psychotherapie

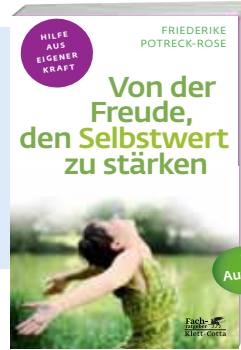
Oder tragen Sie sich selbst ein: www.klett-cotta.de/newsletter

E-Mail _____

Diese Bestellung kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum mit einer schriftlichen
Mitteilung an den Verlag widerrufen werden. Die Rechnung wird in € (D) gestellt.
Ab € 150,- Lieferung nur gegen Vorkasse. Europreise gelten nur für Deutschland
und sind in Österreich ca. 3 % höher aufgrund abweichender Mehrwertsteuer.
Unsere vollständigen AGBs finden Sie unter www.klett-cotta.de/agb. Preisänderungen
und Irrtümer vorbehalten.

Stand: November 2012.
J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, Stuttgart HRB 1890. UST-IDNr. DE 811 122517

www.klett-cotta.de



Friederike Potreck-Rose
Von der Freude, den Selbstwert zu stärken

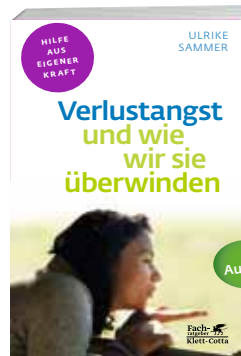
Klett-Cotta Leben!
7. Auflage 2011
127 Seiten, broschiert
€ 14,95 (D)
ISBN 978-3-608-86111-2

»Potreck-Rose ist es auf einzigartige Weise gelungen, psychologische Theorien allgemein verständlich darzulegen und mit praktischen Übungen zu versehen, die leicht in den Alltag integriert werden können. ... Fazit: Unbedingt lesen.«
Verhaltenstherapie



Friederike Potreck-Rose
Sich eine Chance geben – den Selbstwert stärken

7 Hör-Übungen
Mit Musik-Vignetten von Frauke Horn
CD mit 8 Seiten Booklet
Laufzeit 71:44 Min.
€ 16,95 (D), ISBN 978-3-608-86037-5

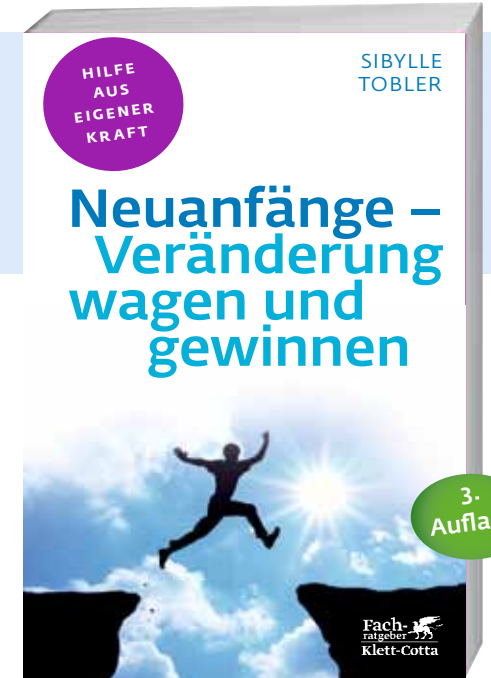


Ulrike Sammer
Verlustangst und wie wir sie überwinden

Fachratgeber Klett-Cotta
4. Auflage 2012
192 Seiten, broschiert
€ 18,95 (D), ISBN 978-3-608-86034-4

»Die Autorin behandelt in ihrem Buch auf empathische Weise das Thema der Verlustangst, ihre Genese und den konstruktiven Umgang damit. ... Der kleine Ratgeber ... ist ebenso für Leser geeignet, die entweder privat oder auch beruflich mit Verlustängsten zu tun haben.
Andreas G. Franke, socialnet.de

www.klett-cotta.de



Sibylle Tobler
bei Klett-Cotta

»Ein echter Mutmacher!«
Emotion, Dezember 2011

Blättern Sie in unseren Büchern
und bestellen Sie bequem
und versandkostenfrei bei
www.klett-cotta.de

