

Brigitta Kemner

Das WellenMUT Prinzip

**Wie du den Höhen und Tiefen des Lebens frei**

**und erfüllt begegnest**

BusinessVillage 2016
ISBN: 978-3-86980-357-9

17,90 Eur[D] / 28,50 Eur[A] / 28,70 CHF UVP

**Pressematerialien:** [www.businessvillage.de/presse-1004](http://www.businessvillage.de/presse-1004)

Klappentext

Unser Leben besteht aus Höhen und Tiefen. Nicht alles ist planbar, vieles ändert sich rasend schnell. Gerade noch dürfen wir Erfolge feiern und müssen plötzlich Widrigkeiten meistern, Ziele neu ausrichten und unseren Lebensentwurf daran anpassen.

Wie können wir diesen Höhen und Tiefen des Alltags frei und erfüllt begegnen? Wie erhalten wir Zuversicht, Selbstvertrauen und Balance? Wie finden wir zu uns selbst und unseren wirklichen Bedürfnissen? Wie gelingt uns der Spagat zwischen Alltagsstress und persönlicher Zufriedenheit?

Brigitta Kemners Buch liefert Antworten auf diese Fragen und räumt mit der weitverbreiteten Vorstellung auf, dass ein starker, positiv denkender Wille, ehrgeizige Lebensziele oder Flucht in die Spiritualität Ruhe und Erfüllung bringen.

Es gibt humorvoll und eingängig Antworten auf die zentralen Lebensfragen, die uns früher oder später alle etwas angehen. Mit vielen persönlichen Beispielen, Anekdoten und Geschichten aus dem Coachingalltag vermittelt Kemner dem Leser das Gefühl, sich auf Augenhöhe gespiegelt zu sehen. Das Buch inspiriert, selbst das Steuer des Lebens in die Hand  zu nehmen, denn erst Bewusstheit und Aktivität machen uns frei und verändern Horizonte. Wir können innerlich aufblühen, unser volles Potenzial erkennen und zur Ruhe kommen. Wie das gelingt, beschreibt dieses (Formatierung) Buch.

Autorenvita

Brigitta Christina Kemner ist Personal Coach und Business Coach und begleitet seit 2003 Führungskräfte, Unternehmer, Leistungsträger und Privatpersonen bei persönlichen und beruflichen Veränderungen. Ihre Schwerpunkte liegen in 3 zentralen Bereichen des „Menschseins“: Selbstbalance/ Lebenserfüllung, Menschenführung und Kommunikation.

Für die ehemalige Hochleistungssportlerin im Marathon stehen Bewusstheit und Präsenz im Mittelpunkt. Sie zeigt Menschen einen Ausweg aus dem Hamsterrad und ermöglicht Zugang zu innerer Freiheit, neuen Ressourcen und Potenzialen.

www.info@brigitta-kemner.com