

LAUREN HANDEL ZANDER

**Hier geht's um Dich!**

Bleib bei Dir - Stell Dich Deinen Ängsten - Liebe Dein Leben

- ❖ ein ermutigendes Plädoyer, mit unverblümter Aufrichtigkeit zentrale Lebenslügen aufzulösen
- ❖ pointierte Fallbeispiele zeigen, wie wir inneren Saboteuren auf die Schliche kommen
- ❖ in den USA bereits ein Bestseller



Lauren Handel Zander  
**Hier geht's um Dich!**

Bleib bei Dir - Stell Dich Deinen Ängsten -  
 Liebe Dein Leben

360 Seiten, 20,00€

Erscheinungstermin: September 2018

ISBN: 978-3-958-83327-2

**EHRlichkeit LÖST ALTE FESSELN**

Das Leben ergreifen, zu dem man eigentlich bestimmt ist - eine eigentümliche Kunst: Wie gelingt es, den anfänglichen Veränderungsverve am Leben zu halten, wenn Gewohnheiten zum trügen Fortführen des Bisherigen verführen? Die New Yorkerin Lauren Handel Zander hat als Coach viel Erfahrung damit, Menschen liebevoll-unnachgiebig in neue Gefilde zu führen. Die von ihr entwickelte Methode der Selbstveränderung hat bereits Eingang ins Curriculum von Universitäten gefunden und setzt zielsicher genau da an, wo wirkliche Veränderung ihren Ausgang nimmt: Mit einer grundehrlichen Bestandsaufnahme ungeklärter Beziehungen geraten festgefügte Entwicklungsblockaden in Bewegung. Ausgerichtet an einer Vision, die sich aller perfiden Hintertürchen für faule Ausreden entledigt hat, führen Zanders Impulse unweigerlich in eine bittersüße Freiheit. Befreit von Vermeidungsmustern, Lebenslügen und familiär vererbten Altlasten, die wir fälschlicherweise für unser Selbst halten, wird es möglich, zu verschütteten Sehnsüchten vorzudringen. In den unterschiedlichsten Lebensbereichen kann sich so endlich das Leben konstellieren, das unseren kühnsten Träumen entspricht. Mit verbindlichen Versprechen uns selbst gegenüber und dem Mut, langgehegte Vorbehalte gegenüber bedeutsamen Menschen im Gespräch auszuräumen, lassen Zanders mit viel Lockerheit präsentierten Übungen den inneren Dialog immer freundlicher werden, bis ein frisches Lebensnarrativ die Geschicke übernimmt. Diesen Prozess der Auflösung von altem Spuk nennt Zander „Darmspiegelung der Lebensgeschichte“. Er mündet in ein persönliches Manifest, hinter dem wir voll und ganz stehen können: „Viele von uns haben zwei Gesichter. Das schafft zwei Realitäten. Aber solange wir nicht die tiefe, ehrliche Wahrheit darüber sagen können, was für uns nicht funktioniert, gewinnen wir unsere Intimität nicht zurück“, sieht Zander in gesunden Beziehungen den Grundstein persönlicher Transformation.

**ÜBER DIE AUTORIN****Lauren Handel Zander**

ist Life Coach, Universitätsdozentin und Rednerin. Als Mitbegründerin und Vorsitzende der Handel Group, einem internationalen Unternehmensberatungs- und Privatcoaching-Unternehmen, hat sie zahlreiche Privatkunden betreut: Professoren, Politiker, preisgekrönte Künstler und viele CEOs. Die Handel-Methode wurde an mehr als 35 Universitäten und Lehranstalten gelehrt, darunter am MIT, der Stanford Graduate School of Business, der NYU, und im Schulsystem von New York City.

© Jordan Matter