



## Leseprobe

Amelie Fried, Michael Simperl

### Das 7-Tage-Selbstcoaching

Für alle, die Lust auf Veränderung haben - Fragen, die fordern

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 208

Erscheinungstermin: 30. August 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Wie oft beginnen wir Sätze mit »Eigentlich ...« oder »Ich würde so gern ...«, aber dann kommen wir einfach nicht vom Träumen ins Tun? An mangelnder Energie liegt es nicht, uns fehlen nur ein Plan und die innere Klarheit. Zu beidem verhilft Ihnen dieses Buch! Die zertifizierten Coaches Amelie Fried und Michael Simperl präsentieren ein erprobtes Selbstcoaching-Programm, mit dem Sie endlich aktiv werden können: Innerhalb von nur sieben Tagen erarbeiten Sie sich alles, was Sie brauchen, um Ihr Ziel schon bald zu erreichen.

Wie das geht, fragen Sie sich? Sie schnappen sich Stift und Buch und suchen sich einen inspirierenden Lieblingsplatz, an dem Sie über sieben Tage hinweg täglich ein bis zwei Stunden ganz für sich sein können. Und dann arbeiten Sie sich genüsslich Kapitel für Kapitel voran: Sie definieren Ihr Ziel, diskutieren mit Ihrem inneren Team und finden heraus, welches Ihre ganz persönlichen Positiv-Hebel sind, die Sie so richtig nach vorne bringen. Gefeierte wird zwischendurch natürlich auch. Und mit Ihrem selbst erarbeiteten Aktionsplan setzen Sie im Anschluss alles zielstrebig in die Praxis um. Noch nie hat es so viel Spaß gemacht, sich selbst zu empowern und das eigene Leben in die Hand zu nehmen: Ob Karriere, Beziehung oder Familie – so starten Sie tatsächlich durch!



### Autor

## Amelie Fried, Michael Simperl

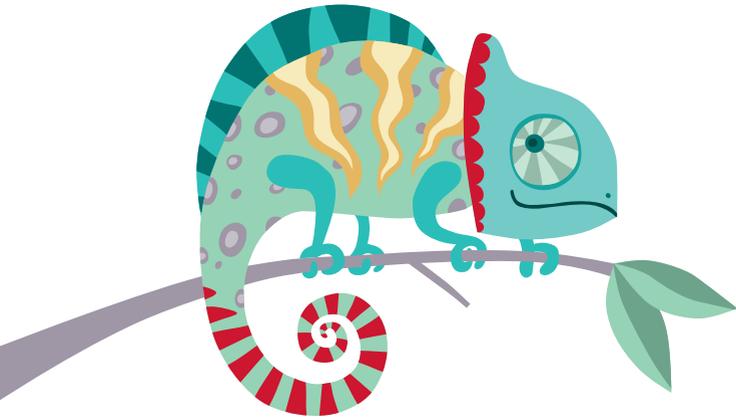
---

Amelie Fried ist einem großen Publikum bekannt als Fernsehmoderatorin (Live aus der Alten Oper, 3 nach 9 u.v.m.) und Autorin von höchst erfolgreichen





DAS  
7-TAGE  
SELBST  
COACHING



amelie fried  
michael simperl

**DAS  
7-TAGE  
SELBST  
COACHING**

.....

für alle, die lust  
auf veränderung haben

ARISTON 

» Mehr als die  
Vergangenheit  
interessiert mich  
die Zukunft,  
denn in ihr  
gedenke ich  
zu leben.«

Albert Einstein

*Dieses Buch gehört :*

.....  
(Name oder Kürzel)

Wenn Sie dieses Buch finden, kontaktieren Sie bitte:

E-Mail: .....

Handy: .....

Dem ehrlichen Finder winkt ein Finderlohn von ..... Euro.



#### Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen und psychologischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch hätten wir am liebsten in einer gendergerechten Sprache geschrieben, aber leider würde sie dazu führen, dass die Texte schwerer lesbar oder unnötig lang werden. Stellvertretend für alle Geschlechter verwenden wir daher in diesem Buch in der Regel die männliche Schreibweise.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

#### Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

© 2021 Ariston Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Evelyn Boos-Körner  
Umschlaggestaltung, Satz und Layout: Eisele Grafik-Design, München  
Illustrationen: Isabel Klett, Barcelona  
Fotos: Raimund Verspohl, München  
Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary

ISBN: 978-3-424-20245-8

# Inhalt

Die 8 wichtigsten Punkte zu diesem Buch im Überblick .....	12
Über die Begriffe »Coach« und »Coaching« .....	14
Herzlich willkommen ... ..	16

## Coachingtage und Storys .....

21

### COACHINGTAG 1

Ihr Anliegen und die erste Zieldefinition .....	23
An Lampenfieber stirbt man nicht .....	46

### COACHINGTAG 2

Ihr Ziel endgültig festlegen .....	49
Warum es wichtig sein kann, einer Sehnsucht nachzugehen .....	63

### COACHINGTAG 3

Ihren Ressourcenpool zusammenstellen und Hindernisse erkennen .....	67
Wie Ressourcen manchmal ganz nahe liegen können .....	84

### COACHINGTAG 4

Austausch mit dem inneren Team .....	89
Der Nachbar .....	106

### COACHINGTAG 5

Erstes Arbeiten am Aktionsplan .....	111
Und es geht doch! .....	128

### COACHINGTAG 6

Am Aktionsplan feilen und Positivanrufe tätigen .....	131
Die Zugluft der Kritik .....	158

### COACHINGTAG 7

Die Umsetzung vorbereiten und den Coachingabschluss feiern .....	163
Weniger ist mehr: Vom Wert des »Scheiterns« .....	180

# Ergebnisse und Aktionsplan .....189

Mein Ziel .....	190
Mein Unterstützerteam .....	192
Meine Ressourcen .....	194
Mein inneres Team .....	196
Meine Negativ-Hebel .....	198
Meine Positiv-Hebel .....	199
Wesentliche Erkenntnisse .....	200
Aktionsplan .....	202
Ideenspeicher .....	204
Ideen für Anliegen und Themen für weitere Selbstcoachings .....	206

