Buchwaschzettel

Standfest. Selbstsicher. Souverän.

Das Leben leichter wuppen

Autorin: Nadja van Uelft

Genre: Ratgeber

Zielgruppe: Menschen, die sich selbstsicherer fühlen und souveräner auftreten möchten.

Besonderheit: Das Buch ist ein Ratgeber fürs Selbstcoaching. Es kombiniert anwendbare Coachingtools mit der Weisheit des Aikido, ist sehr anschaulich und beschwingt geschrieben und macht Lust auf Veränderung.

Klappentext: Veränderung ist möglich — und sie beginnt genau hier. Ein selbstsicheres und klares Auftreten war noch nie so wichtig wie heute. Du möchtest erfahren, wie du im Beruf und im Privatleben standfester, selbstsicherer und souveräner wirst? Das Buch von Nadja van Uelft vermittelt dir Coaching-Tipps kombiniert mit der Weisheit der friedfertigen Kampfkunst Aikido. Erlebe, wie du standfest und gelassen bleibst, auch wenn der Druck steigt, souverän auftrittst und dich behauptest, statt dich unterbuttern zu lassen, flexibel und handlungsfähig reagierst, statt dich ausgeliefert zu fühlen.

Das Buch ist mehr als ein Ratgeber — es ist ein kraftvoller Begleiter zum Selbstcoaching für alle, die sich größere Standfestigkeit und mehr Präsenz wünschen. Mit greifbaren Beispielen und einfachen Übungen, die du sofort umsetzen kannst, führt dich dieses Buch Schritt für Schritt zu mehr Selbstbewusstsein und innerer Stärke. Nadja van Uelft schöpft aus ihrem reichen Erfahrungsschatz und lässt dich daran teilhaben. Ihr leichtfüßiger und erfrischender Schreibstil macht Spaß – ein einladendes Leseerlebnis, das motiviert und zuversichtlich macht.

Ein Buch, das nicht nur Wissen vermittelt, sondern wirksam ins Tun bringt.

Erscheinungsdatum: 5. Mai 2025

ISBN: 9 783384 590930

Seitenzahl: 363

Verkaufspreis: 26 €

Format: Softcover mit 2 Foto-Illustrationen sowie eBook

Über die Autorin

Nadja van Uelft

Adresse: Krieler Straße 21, 50935 Köln

E-Mail: kontakt@nadja-van-uelft.de

Telefon: 0177 4170341

Webseite: www.nadja-van-uelft.de

Nadja van Uelft ist seit 2002 erfolgreich als Coach, Trainerin und Speakerin für sicheres Auftreten und souveränes Handeln tätig und unterstützt sowohl Unternehmen, als auch Einzelpersonen bei den Themen Auftreten, Kommunikation und Führung.

Geboren in Köln, wuchs sie in den USA, Japan und Deutschland auf. Ihre zweisprachige Kindheit auf drei Kontinenten prägte und trainierte schon früh ihre Flexibilität, ihr Einfühlungsvermögen und die Offenheit für andere Menschen und Denkweisen.

Als junger Mensch litt sie an mangelndem Selbstvertrauen und Unsicherheiten und entwickelte mit großem Einsatz ihren persönlichen Weg zu innerer Stärke und einem stabilen Selbstbewusstsein.

Die japanische Kampfkunst Aikido, die Nadja van Uelft seit 2002 regelmäßig trainiert, ist ein fester Bestandteil ihres Lebens. Sie trägt den 3. Dan Aikido (Schwarzgurt). Bei ihren Asienreisen taucht sie zudem tiefer in die Spiritualität der jeweiligen Länder ein.

Heute lebt sie wieder in ihrer Geburtsstadt Köln.

Das Besondere an diesem Buch

„Standfest. Selbstsicher. Souverän. – Das Leben leichter wuppen“ bietet Lösungsmöglichkeiten für den beruflichen und den privaten Kontext. Das Buch macht Lust, sich zu verändern, und vermittelt Zuversicht, dass Veränderung gelingt. Das Besondere ist die Verbindung von Impulsen aus der friedfertigen Kampfkunst Aikido mit Knowhow aus der Coaching-Praxis, anhand konkreter Fallbeispiele einfach erklärt und leicht umsetzbar. Das inspiriert und macht die Anregungen greifbar und nachvollziehbar. Und zwar gerade auch für Nicht-Kampfkunst-Fans!

Der leichtfüßige und erfrischende Schreibstil sorgt für ein informatives, praxisnahes und einladendes Leseerlebnis. Die Ratgeberautorin zeigt den Leserinnen und Lesern auf motivierende Art Wege auf, wie sie die Impulse in ihrem eigenen Leben erfolgreich umsetzen können. Damit sie zuversichtlich und beschwingt in den Tag gehen, gelassen den unterschiedlichsten Herausforderungen entgegensehen und selbstbewusst ihren Alltag meistern.

Sag einem Menschen, dass er mutig ist, und er wird es sein.