

In 66 Tagen zu einem besseren Leben!

Weniger Süßigkeiten essen. Mit dem Rauchen aufhören. Mehr Sport machen. Gute Vorsätze haben viele, doch eine dauerhafte Verhaltensänderung braucht mehr als nur guten Willen. Was wirklich nötig ist, zeigt Sabrina Haase mit ihrem motivierenden „Workbook“. Das beinhaltet die besten, wissenschaftlich fundierten, mentalen Strategien aus der Verhaltens- und Motivationspsychologie, die die Autorin mit ihrem Team jahrelang erfolgreich in Coachings getestet und nun erstmals in Buchform zusammengefasst hat. Die Leser werden 66 Tage lang begleitet, also genau die Zeit, die für eine erfolgreiche Verhaltensänderung notwendig ist.

Sabrina Haase, arbeitet seit ihrem Studium der Sportwissenschaft und Psychologie als Mental Coach in Hamburg. Ob Mutter, Manager oder Sportler – sie unterstützt alle Menschen in ihrem Wunsch, ihr volles Potenzial zu entfalten und berufliche, persönliche oder sportliche Ziele zu erreichen. Zu ihren erfolgreichen Tools gehören wissenschaftlich fundierte Methoden und Mental-Techniken.

- **Arbeitsbuch mit kurzen Coaching-Übungen**
- **Die Gründe für schlechte Gewohnheiten verstehen**
- **Alle Übungen vielfach erfolgreich getestet**



Mehr zum Thema:



Poller · € 14,99



Sabrina Haase
Schlechte Gewohnheiten loswerden in 66 Tagen

1. Auflage, 120 Seiten, 18 Abbildungen, Format 16 x 21,7 cm, kartoniert

€ 9,99 [D], € 10,30 [A]

ISBN 978-3-432-10905-3, E-Book e-Pub 978-3-432-10909-1



12.12.2018