



GÜNTER SCHMITZ

Unternehmertum ist nichts für Feiglinge

Mit Mut, Konsequenz und Kreativität zum Erfolg

Vorwort von: Werner P. Carl

Gelesen von: Heiko Grauel, Sabina Godec

Audio-CD, 375 Minuten

ISBN 978-3-86936-949-5

€ 39,90 (D) / € 44,80 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2019

Wie programmieren Unternehmer ihre Firma auf Erfolg? Das Hörbuch „Unternehmertum ist nichts für Feiglinge“ von Günter Schmitz hat Antworten. Denn Schmitz weiß, wie's geht: Er führte sein Handwerksunternehmen von der Garagenfirma zum Premiumanbieter und gibt nun sein geballtes Know-how weiter. Sein Hörbuch hält Unternehmern den Spiegel vor, deckt typische Fehler im Denken und Handeln auf und zeigt viele inspirierende und unkonventionelle Wege zum Unternehmenserfolg.

- Das A und O des Unternehmersseins auf den Punkt gebracht
- Pragmatische Lösungen statt umschweifender Ausreden
- Inspirationen und Tipps aus der Praxis des vielfach ausgezeichneten Unternehmers



CORDULA NUSSBAUM

LMAA

66 Mini-Plädoyers für mehr Mut, Leichtigkeit und Gelassenheit

Gelesen von: Gabi Franke

Audio-CD, 296 Minuten

ISBN 978-3-86936-950-1

€ 29,90 (D) / € 33,60 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2019

Eigentlich könnten wir spielend leicht unseren Träumen folgen und ein sinnerfülltes Leben führen. Eigentlich! Doch gefangen in einem Alltag voller Verpflichtungen empfinden viele von uns nicht Leichtigkeit und Glück, sondern Druck, Stress und Mühsal. Steigende Erwartungen und Anforderungen lasten schwer auf unseren Schultern – beruflich wie privat. Wer versucht, all den fremden, aber auch all den eigenen Ansprüchen gerecht zu werden, reibt sich auf oder brennt sogar aus. Das Ende vom Lied: Wir sehnen uns nach Ausgleich und Entschleunigung. Um dem Teufelskreis aus Selbstüberforderung und Erschöpfung zu entkommen, dürfen wir lernen, öfter liebevoll-frech LMAA zu sagen: LMAA zu unserer Angst vor dem Scheitern. LMAA zu Optimierungszwang. LMAA zu „müssen müssen“.

- Ein Plädoyer für mehr Selbstfürsorge und Lebensfreude
- Mit inspirierenden Geschichten, Anekdoten und Illustrationen
- Ein Potpourri positiver Botschaften für mehr Mut, Leichtigkeit, Gelassenheit und Glück



HANS-GEORG WILLMANN
Verblüffend einfach Ziele erreichen
 Elf kleine Tricks mit großer Wirkung

Gelesen von: Moritz Pliquet

Audio-CD, 174 Minuten
 ISBN 978-3-86936-951-8
 € 29,90 (D) / € 33,60 (A)
 GABAL Verlag, Offenbach 2019

Träumen ist gut. Verwirklichen noch besser. Wie oft spüren wir alle unsere Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte genau und wissen, wo uns unser Leben hinführen soll. Doch dann kommt der Alltag dazwischen und wir lassen uns ablenken. Der Weg zu unseren Zielen kann ganz schön beschwerlich sein – oder wir beherzigen die elf praxiserprobten Tricks, die uns der Diplom-Psychologe Hans-Georg Willmann in diesem Hörbuch zeigt. Egal ob wir ein Buch schreiben, ein Unternehmen gründen oder zehn Kilo abnehmen wollen, oft braucht es gar nicht viel, um damit anzufangen und die ersten Schritte zu machen. Verblüffend einfach.

- Elf kleine Tricks, die in jeder Lebenslage funktionieren
- Wie Sie Hürden überwinden, Blockaden lösen und zielstrebig den eigenen Weg verfolgen
- Ein Mutmach-Buch – voller inspirierender Geschichten



MONIKA HEIN
Empathie
 Ich weiss, was du fühlst

Vorwort von: Kusala Thero
 Gelesen von: Susanne Grawe, Monika Hein

Audio-CD, 522 Minuten
 ISBN 978-3-86936-952-5
 € 39,90 (D) / € 44,80 (A)
 GABAL Verlag, Offenbach 2019

Wo auch immer wir zusammenleben und -arbeiten, fällen wir Urteile. Meist ohne uns darum zu bemühen, auch nur einen Moment durch die Brille des anderen zu schauen. Dabei kann Empathie, mit Bedacht eingesetzt, in einem kurzen Augenblick jede menschliche Beziehung verändern. Monika Hein gibt Impulse dafür, wie Sie Empathie lernen und in Ihrem Alltag leben können. Sie schafft ein Bewusstsein dafür, was Empathie eigentlich ist – und was nicht. Sie entwickelt Gedanken dazu, inwieweit Selbst-Empathie dabei hilft, mit unseren Mitmenschen empathisch umzugehen, ihre Gefühle zu respektieren und ihnen wirkliche Einfühlung entgegenzubringen. Denn von einem klugen Umgang mit Empathie profitieren nicht nur wir, sondern letztendlich auch unsere Gesellschaft.

- Lernen Sie die zehn wichtigsten Empathie-Booster und -Blocker kennen
- Nachhaltig bessere Beziehungen führen
- Emotionen verstehen lernen



MARCO VON MÜNCHHAUSEN

Innere Stabilität

Was uns im bewegten Alltag Halt gibt

Gelesen von: Gilles Karolyi, Sabina Godec

Audio-CD, 369 Minuten

ISBN 978-3-86936-953-2

€ 39,90 (D) / € 44,80 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2019

Flexibilität ist eine der wichtigsten Eigenschaften, um unsere komplexe Lebenswelt zu meistern. Sie ist unerlässlich, um mit den Umwälzungen und Brüchen im 21. Jahrhundert umzugehen. Gleichzeitig ist das Ziel aber auch, eine innere Stabilität zu entwickeln, die uns einerseits fest in unserem Leben verankert und uns andererseits geschmeidig genug macht, den Herausforderungen des Alltags adäquat zu begegnen. Was wir brauchen, ist also innere Stabilität durch Flexibilität. In seinem neuen Hörbuch präsentiert Bestsellerautor Marco von Münchhausen eine Art psychologisches Buffet mit verschiedensten praktischen und einfach umsetzbaren Tools und Tipps, die alle geeignet sind, uns zu einer besseren inneren Stabilität zu verhelfen.

- Vom Autor des Bestsellers *Konzentration – Wie wir lernen, wieder ganz bei der Sache zu sein*
- Praktische Tools und Tipps, die stark machen – im Berufs- und Privatleben
- Zehn optimale Stabilisatoren und wie Sie sie anwenden