



**JÜRGEN UND KARIN HEINRICH**

**Coaching für Selbstständige**

Wie Sie erfolgreich aus dem Hamsterrad aussteigen können

[Leseprobe](#)

184 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-86936-976-1

€ 19,90 (D) | € 20,50 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2020

## Raus aus dem Hamsterrad – rein in ein zufriedenes Leben

Hart arbeiten, fleißig sein, Überstunden sammeln – viele Selbstständige, Unternehmer und Führungskräfte sind Getriebene. Ihre Devise: höher, schneller, weiter! Doch Erfolg lässt sich nicht durch Fleiß oder Durchhaltevermögen erzwingen. Ganzheitlicher Lebenserfolg schon gar nicht! Und nur, weil das Unternehmen gut läuft und andere uns für erfolgreich halten, heißt das noch lange nicht, dass wir uns auch so fühlen. Selbstständige, die ihr Leben auf „später“ verschieben, fragen sich irgendwann: „War das alles?“ Und ihr schlechtes Gewissen antwortet prompt: „Dir geht's wohl zu gut!“

Auf Dauer ist das jedoch keine Lösung. Wenig Zeit für Partner, Familie und Freunde kann mal eine Phase sein, darf aber nicht zur chronischen Begleiterscheinung werden. Zumal das Hamsterrad eine Tücke hat: Man kommt nicht von der Stelle – egal, wie sehr man sich auch abstrampelt. Mit *Coaching für Selbstständige* erinnern Jürgen und Karin Heinrich Freiberufler daran, regelmäßig innezuhalten und Prioritäten zu setzen. Ihr Leitfaden reicht Selbstständigen, Unternehmern und Führungskräften die Hand, damit diese endlich aus der Tretmühle aussteigen können. Die beiden erfahrenen Trainer zeigen die sieben typischen Aspekte auf, die uns im Hamsterrad gefangen halten. Zahlreiche Reality Checks laden die Leser außerdem dazu ein, sich und ihr Leben immer wieder kritisch auf den Prüfstand zu stellen. Wie verteile ich meine Zeit am besten auf die sechs Lebensbereiche? Wo kommen wichtige Menschen oder Hobbys zu kurz? *Coaching für Selbstständige* liefert genau die Tools, die nötig sind, um die eigene Vision zu erkennen, die nicht nur auf den Beruf, sondern auf das komplette Leben zugeschnitten ist. Praxiserprobte, effektive Methoden helfen dabei, die eigene Vision step by step zu verwirklichen und Ziele effektiver zu erreichen. Praktische „Do-it!“-Einheiten sorgen zudem dafür, dass die Leser am Ball bleiben und vom Wissen ins Tun kommen.

Sich wieder auf das Wesentliche konzentrieren und Ziele finden, für die es sich zu brennen lohnt: *Coaching für Selbstständige* ist keine Anleitung, um das perfekte Arbeitstier zu werden – sondern ein umfassender und wertvoller Ratgeber für alle, die ihrem Schaffen wieder eine Bedeutung geben wollen.

Jürgen Heinrich machte sich sehr schnell selbstständig und gründete bereits im Alter von 20 Jahren sein erstes eigenes Unternehmen. Seine anschließenden mehrjährigen Tätigkeiten als Unternehmensberater verschafften ihm den Erfahrungshorizont und das Know-how, das heute die hohe Wertigkeit seines praxisorientierten Coachings ausmacht. [www.juergen-heinrich.de](http://www.juergen-heinrich.de)

Karin Heinrich arbeitet und lebt zusammen mit ihrem Mann. Beide brennen für die gleiche Leidenschaft und Vision: Selbstständigen Wege aufzuzeigen, wie sie ganzheitliche Ziele finden und diese schneller und mit weniger Aufwand erreichen.



© J. Heinrich