

Presseinformation

Madame Missou hat gute Laune

104 Seiten, gebunden
ISBN 978-3-86936-784-2
€ 14,00 (D) | € 14,40 (A)
GABAL Verlag, Offenbach 2017



Madame Missou hat gute Laune

Den Zeh am Schreibtisch gestoßen, den Lippenstift verlegt, eine Laufmasche in der neuen Strumpfhose ... mon dieu! Manche Tage sind wie verhext, oder? In solchen Momenten muss frau auch mal richtig Dampf ablassen. Und dann? Aufstehen, Ärger abschütteln und weitermachen. Das wäre der Idealfall. Leider weiß ich aus eigener Erfahrung, dass es nicht immer so einfach ist. Deswegen habe ich für dich meine 15 Lieblings-Gute-Laune-Tricks zusammengetragen. Ob nun Lachyoga, ein Themenabend mit Freunden oder einfach mal ein ausgedehntes Verwöhnprogramm, es ist für jede das Passende dabei. Trübsal ade!

Und wenn es nicht nur der Kaffeeleck auf der weißen Bluse ist, der uns die Laune verhagelt? Ich habe mich gefragt: Warum stehen wir uns eigentlich so oft selbst im Weg, wenn es um das Glücklichein geht? Können wir uns von den überhöhten Ansprüchen und dem Leistungsdruck lösen? Und wenn ja, wie? Die Antworten auf diese und viele weitere wichtige Fragen verrate ich dir in *Madame Missou hat gute Laune*.



Presseinformation

Madame Missou ist achtsam

112 Seiten, gebunden
ISBN 978-3-86936-787-3
€ 14,00 (D) | € 14,40 (A)
GABAL Verlag, Offenbach 2017



Madame Missou ist achtsam

Der Tag war lang und eigentlich hörst du die Couch schon rufen – aber dann ist da noch der wichtige Termin und zum Sport wolltest du eigentlich auch mal wieder ... Kommt dir das auch bekannt vor? Wir haben heutzutage mit einer Fülle an Aufgaben zu kämpfen und das erste, das dabei meist auf der Strecke bleibt, sind wir selbst. Arrêt! So geht es auf Dauer nicht! Wenn wir in Beziehung, Beruf und Freizeit glücklich sein wollen, müssen wir vor allem achtsam mit uns umgehen.

Deshalb habe ich mich an die Themen Selbstwahrnehmung und Selbstachtung gewagt und meine wichtigsten Erkenntnisse für dich aufgeschrieben. In *Madame Missou ist achtsam* geht es nicht um Wundermittel oder Patentlösungen, sondern darum, dir individuelle Ratschläge für die wichtigsten Lebensbereiche zu geben. Nur mit Aufmerksamkeit uns selbst gegenüber kommen wir weiter und bleiben auch gesund dabei.



Presseinformation

Madame Missou ist schlagfertig

120 Seiten, gebunden
ISBN 978-3-86936-789-7
€ 14,00 (D) | € 14,40 (A)
GABAL Verlag, Offenbach 2017



Madame Missou ist schlagfertig

Ein spitzer Kommentar der Kollegin, im Meeting den Kaffee verschüttet oder auf offener Straße ausgerutscht und auf dem Hintern gelandet. Jetzt wäre der passende Kommentar lebensrettend, um nicht vor Scham im Boden zu versinken. Aber leider werden wir von der Schrecksekunde oft in die Schockstarre getrieben. Doch damit ist jetzt Schluss! Schlagfertigkeit kann erlernt werden. Und zwar von jeder!

In meinem Ratgeber *Madame Missou ist schlagfertig* gebe ich dir Tipps für die „schnelle Schlagfertigkeit“. Tricks, die immer helfen, wenn gerade Not an der Frau ist und das Gehirn auf Durchzug schaltet. Ich zeige dir aber auch, wie du langfristig zu einer gestärkten Grundhaltung und somit automatisch zu mehr Schlagfertigkeit gelangst.



Presseinformation

Madame Missou ist selbstbewusst

112 Seiten, gebunden
ISBN 978-3-86936-786-6
€ 14,00 (D) | € 14,40 (A)
GABAL Verlag, Offenbach 2017



Madame Missou ist selbstbewusst

Kennst du sie auch, diese Menschen, die einen Raum betreten und irgendwie von innen heraus zu strahlen scheinen? Haben sie einfach Glück gehabt? Nein, vermutlich haben sie ein gesundes Selbstbewusstsein, das ihnen zu ihrer Ausstrahlung verhilft. Die gute Nachricht: Das ist nicht gottgegeben. Jede von uns kann es lernen. Oft sind wir selbst unsere härtesten Kritiker. Und natürlich schlägt es auf unsere Selbstachtung, wenn wir ständig an uns herumrörgeln. Das muss nicht sein!

Jeder hat seine kleinen Schwächen und Macken. Das macht uns einzigartig – genauso wie unsere individuellen Stärken! In *Madame Missou ist selbstbewusst* zeige ich dir, wie du lernst, auch mal „Nein“ zu sagen, ohne dich schlecht zu fühlen, und dich selbst wohlwollender zu betrachten. Ja, richtig gelesen. Es lohnt sich nämlich, für sich selbst einzustehen!



Presseinformation

Madame Missou lebt gesund

128 Seiten, gebunden
ISBN 978-3-86936-788-0
€ 14,00 (D) | € 14,40 (A)
GABAL Verlag, Offenbach 2017



Madame Missou lebt gesund

Jeden Tag gibt es einen neuen Ernährungs- oder Sporttrend. Was tut gut, was ist Humbug? Ich habe mich für dich durch den Dschungel aus Low Carb und Freeletics gekämpft, um die Dinge herauszusuchen, die uns wirklich unterstützen. Denn eins ist klar: Wir haben nur einen Körper und um den sollten wir uns gut kümmern. Vorsicht ist besser als Nachsicht, non?

Deswegen habe ich mich in *Madame Missou lebt gesund* außergewöhnlichen Methoden ebenso gewidmet, wie ganz alltäglichen kleinen Tricks, die du sofort umsetzen kannst. Auch die Superfoods habe ich nicht ausgelassen und stelle dir einige leckere Rezepte vor. Am wichtigsten ist dabei, dass du eine Taktik findest, die zu dir und deinem Lebensstil passt. Für einen gesunden Körper, in dem du dich wohlfühlst!



Presseinformation

Madame Missou räumt auf

120 Seiten, gebunden
ISBN 978-3-86936-785-9
€ 14,00 (D) | € 14,40 (A)
GABAL Verlag, Offenbach 2017



Madame Missou räumt auf

Das Wohnzimmer wirkt irgendwie vollgestopft und überladen? Im Kleiderschrank ist auch nichts mehr wiederzufinden? Dann wird es Zeit, aufzuräumen! Leider können wir uns nur so selten dazu aufraffen, wirklich mal klar Schiff zu machen. Sei es in unserer Wohnung, unserem Herzen oder auf der eigenen Facebook-Seite. Dabei schafft Ausmisten nicht nur Raum für Neues, es wirkt auch wie ein Befreiungsschlag und lässt uns wieder durchatmen.

In *Madame Missou räumt auf* gebe ich dir Tipps und Tricks an die Hand, die das lästige Aufräumen in eine leichtfüßige Routine verwandeln. Alors, selbst der größte Muffel hat jetzt keine Ausrede mehr. Und du wirst sehen, wenn du erst einmal begonnen hast, wird es schwer sein, wieder aufzuhören.





Über die Autorin



Madame Missou ist Autorin und Inhaberin eines kleinen Cafés. Darüber hinaus Mutter, Freundin und Ehefrau – kurzum: Sie steht mit beiden Beinen im Leben. Mehr als einen Café au lait und einen Plausch mit ihrer besten Freundin braucht sie nicht, um glücklich zu sein! Mutig und neugierig begegnet Missou dem turbulenten Alltag und ist immer up to date. In ihren kleinen Ratgebern schreibt sie über Themen, die uns täglich beschäftigen, und Herausforderungen, denen frau sich heute stellt. <http://www.madamemissou.de>