

Das Selbstwert-Lexikon - Inspirierende Hilfe zur Selbsthilfe

04.06.2021, 12:57 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *trédition GmbH*

Presseagentur: *trédition GmbH*



Daniela Landgraf zeigt den Lesern in "Das Selbstwert-Lexikon", wie sie durch die Stärkung des Selbstwertgefühls mehr Erfolg, Zufriedenheit und Glück im Leben erreichen.

Sätze wie "Sei doch mal etwas selbstbewusster!" sind schnell gesagt, doch bewirken beim Empfänger meist nicht viel und können sogar negative Auswirkungen haben. Man kann normalerweise nicht schnell auf Knopfdruck selbstbewusster werden, auch wenn man das gerne möchte. Ein Mangel an Selbstwert zeigt sich in ganz unterschiedlichen Verhaltensweisen. Während die einen ständig das Gefühl haben, immer etwas leisten zu müssen, flüchten andere in den Perfektionismus. Die Nächsten haben ständig das Gefühl, sie seien nicht gut genug - unabhängig davon, wie großartig ihre Leistungen tatsächlich sind. Dann gibt es noch diejenigen, die weder Grenzen setzen, noch "Nein" sagen können und sich regelmäßig überfordern. Auch Selbstzweifel, Gefühle von Minderwertigkeit, Scham- und Schuldgefühle - all das

kann einem das Leben so richtig zur Hölle machen.

In dem anregenden Buch "Das Selbstwert-Lexikon" von Daniela Landgraf finden die Leser mehr als 100 Übungen zur Stärkung ihres Selbstwertgefühls - alphabetisch sortiert. Ein gesundes Selbstwertgefühl bedeutet Freiheit: Freiheit im Leben und im Sein - voller Zuversicht und Zufriedenheit - mit sich und ihrem Leben. Wer sich genau danach sehnt, dem wird die Arbeit mit diesem neuen Buch helfen und zeigen, dass man mit ein wenig Arbeit die Hürden, die im Weg des eigenen Selbstbewusstseins stehen, durchaus überwinden kann.

"Das Selbstwert-Lexikon" von Daniela Landgraf ist ab sofort im tredition Verlag oder alternativ unter der ISBN 978-3-347-29178-2 zu bestellen. Die tredition GmbH ist ein Hamburger Unternehmen, das Verlags- und Publikations-Dienstleistungen für Autoren, Verlage, Unternehmen und Self-Publishing-Dienstleister anbietet. tredition vertreibt für seine Kunden Bücher in allen gedruckten und digitalen Ausgabeformaten über alle Verkaufskanäle weltweit (stationärer Buchhandel, Online"Stores) mit Einsatz von professionellem Buch- und Leser-Marketing.

Alle weiteren Informationen zum Buch gibt es unter: <https://tredition.de>

Verantwortlicher für diese Pressemitteilung:

tredition GmbH
Frau Nadine Otto-De Giovanni
Halenreihe 40-44
22359 Hamburg
Deutschland

fon ...: +49 (0)40 / 28 48 425-0
fax ...: +49 (0)40 / 28 48 425-99
web ...: <https://tredition.de>
email : presse@tredition.de

Die tredition GmbH für Verlags- und Publikations-Dienstleistungen zeichnet sich seit ihrer Gründung 2006 durch eine auf Innovationen basierenden Strategie aus. Das moderne Verlagskonzept von tredition verbindet die Freiheiten des Self-Publishings mit aktiver Vermarktung sowie Service- und Produktqualität eines Verlages. Autoren steht tredition bei allen Aspekten der Buchveröffentlichung als kompetenter Partner zur Seite. Durch state-of-the-art-Technologien wie das Veröffentlichungstool "publish-Books" bietet tredition Autoren die beste, schnellste und fairste Veröffentlichungsmöglichkeit. Mit der Veröffentlichung von Paperbacks, Hardcover und e-Books, flächendeckendem Vertrieb im internationalen Buchhandel, individueller Autorenbetreuung und einem einmaligen Marketingpaket stellt tredition die Weichen für Ihren Bucherfolg und sorgt für umfassende Auffindbarkeit jedes Buches. Passende Publishing-Lösung hält tredition darüber hinaus auch für Unternehmen und Verlage bereit. Mit über 40.000 veröffentlichten Büchern ist tredition damit eines der führenden Unternehmen in dieser Branche.

Pressekontakt:

tredition GmbH
Frau Nadine Otto-De Giovanni
Halenreihe 40-44
22359 Hamburg

fon ...: +49 (0)40 / 28 48 425-0
web ...: <https://tredition.de>
email : presse@tredition.de

Portrait

Die tredition GmbH für Verlags- und Publikations-Dienstleistungen zeichnet sich seit ihrer Gründung 2006 durch eine auf Innovationen basierenden Strategie aus. Das moderne Verlagskonzept von tredition verbindet die Freiheiten des Self-Publishings mit aktiver Vermarktung sowie Service- und Produktqualität eines Verlages. Autoren steht tredition bei allen Aspekten der Buchveröffentlichung als kompetenter Partner zur Seite. Durch state-of-the-art-Technologien wie das Veröffentlichungstool "publish-Books" bietet tredition Autoren die beste, schnellste und fairste Veröffentlichungsmöglichkeit. Mit der Veröffentlichung von Paperbacks, Hardcover und e-Books, flächendeckendem Vertrieb im internationalen Buchhandel, individueller Autorenbetreuung und einem einmaligen Marketingpaket stellt tredition die Weichen für Ihren Bucherfolg und sorgt für umfassende Auffindbarkeit jedes Buches. Passende Publishing-Lösung hält tredition darüber hinaus auch für Unternehmen und Verlage bereit. Mit über 40.000 veröffentlichten Büchern ist tredition damit eines der führenden Unternehmen in dieser Branche.

News-ID: 1211761 • Views: 536 (Stand: 24.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1211761/Das-Selbstwert-Lexikon-Inspirierende-Hilfe-zur-Selbsthilfe.html>