



Lukas Rick

## **Selbstwertgefühl steigern**

In 10 Schritten zu innerer Stärke  
Den inneren Kritiker entwerfen

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-410-2

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

### **Schluss mit Minderwertigkeitsgefühlen!**

Selbstwertgefühl entsteht nicht durch äußere Erfolge und Leistung. Davon ist Lukas Rick überzeugt. Denn entscheidend ist nicht, was ich erlebe, sondern wie ich mit mir selbst umgehe. Anders ausgedrückt: Ob eine Erfahrung mein Selbstwertgefühl angreift oder nicht, entscheide ich selbst. Der erfahrene Therapeut Lukas Rick erklärt in 10 Schritten, worauf ein positives Selbstwertgefühl beruht und wie man es aufbauen kann. Mache ich all die Dinge, die ich machen möchte? Oder lasse ich mich von Blockaden und negativen Erfahrungen in mein übliches Verhaltensmuster zurückwerfen? Hier setzt das Coaching an. Denn richtig spannend wird das Leben ja bekanntlich erst außerhalb der Komfortzone!

### **Aus dem Inhalt**

- Alles, was du für den Start benötigst
- Auf welche Dinge du achten solltest
- Warum dein Selbstwertgefühl noch nicht gestiegen ist
- „Wenn ich mehr Selbstwertgefühl habe, dann ...“
- Ziele bringen dich in Bewegung
- Wie du mehr Selbstwertgefühl bekommst
- Ein jeder schreibt sich seinen Wert selbst zu
- Hilfreiche Strategien für den Alltag
- Gute Entscheidungen treffen
- Erfolge sichern und darauf aufbauen

### **Der Autor**

Lukas Rick verfügt über zehn Jahre Erfahrung in der psychologischen Beratung, davon sechs Jahre in seiner eigenen Praxis. Er hat sich spezialisiert auf Kinder, Menschen in der Ausbildung, Eltern sowie die Betreuung von Führungskräften und Unternehmen. Lukas Rick studierte BWL mit Spezialisierung auf Banking and Finance und Arbeits- und Organisationspsychologie und war in mehreren großen Unternehmen tätig. Später entschied er sich für eine Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie und ist heute Systemischer Therapeut (IGST) in den Bereichen Einzel-, Paar und Familientherapie.



### **Der Autor steht für Interviews gerne zur Verfügung.**

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | may@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: [may@schluetersche.de](mailto:may@schluetersche.de) Vielen Dank!