



Linde Verlag  
1. Auflage 2010  
200 Seiten, geb.  
ISBN 978-3-7093-0276-7  
€(D) 24,90/ €(A) 25,60

#### Die Autoren:

Dr. Walter Buchacher und Dr. Josef Wimmer, sind Professoren für Humanwissenschaften an der Pädagogischen Hochschule Salzburg. Sie leiten seit mehr als 25 Jahren Seminare, Workshops und Coachings für Führungskräfte und Vortragende aus Wirtschaft, Justiz, Medizin, Militär etc. und betreiben als geschäftsführende Gesellschafter das Salzburger Institut für Weiterbildung. Sie sind Autoren der beiden erfolgreichen Titel „Das Seminar“ und „Das Führungsseminar“.

## Die Zukunft selbst in die Hand nehmen – für mehr Erfolg und Lebensglück

Walter Buchacher / Josef Wimmer  
Das Selbstcoaching-Seminar  
Ich nehme meine Zukunft selbst in die Hand

Wie gelingt es manchen Menschen, sich sowohl beruflich stetig weiterzuentwickeln als auch Freizeit und Privatleben Glück bringend zu gestalten? Die erfolgreichen Coachs Walter Buchacher und Josef Wimmer stellen in ihrem neuen Buch „Das Selbstcoaching-Seminar“ ihre in langjähriger Praxis erprobte Trainingsmethode vor und zeigen, wie man es schafft, seine persönlichen Ziele zu identifizieren und diese Schritt für Schritt konsequent umzusetzen.

Jeder Entwicklungsschritt wird auf einer Doppelseite dargestellt, links der Text und rechts ein Bild. So startet der Prozess mit einer Bilanz der persönlichen Lebensbereiche, der Erkundung der Stärken und Ressourcen und der konkreten Zielsetzung zur Weiterentwicklung. In weiterer Folge sollen die Entscheidungen an den eigenen Werten gemessen und die Pläne vielfältig verankert werden, die optimalen Werkzeuge, Methoden und Techniken für die Umsetzung werden im Buch geliefert.

Der Leser lernt, wie man auf die eigene Stärken baut und seine Ressourcen optimal einsetzt, wie man mehr Freude und Energie im Beruf erlangen kann, sich selbst motiviert und Stress und Burnout vermeidet.

#### Kontakt:

Mag. Sabine Brožek, MAS  
Leiterin Presse  
Tel.: + 43 1 24 630-30  
Fax: + 43 1 24 630-53  
E-Mail: [sabine.brozek@lindeverlag.at](mailto:sabine.brozek@lindeverlag.at)

Mag. Teresa Penzenauer  
Presse  
Tel.: + 43 1 24 630-49  
Fax: + 43 1 24 630-53  
E-Mail: [teresa.penzenauer@lindeverlag.at](mailto:teresa.penzenauer@lindeverlag.at)

Tel.: +43 1 24 630 – 30  
Fax: +43 1 24 630 – 53

[presse@lindeverlag.at](mailto:presse@lindeverlag.at)  
[www.lindeverlag.at](http://www.lindeverlag.at)

Scheydgasse 24  
1210 Wien

**Linde**  
international