



# Leseprobe

Veit Lindau

## Coach to go Selbstliebe

Willkommen zu Hause in dir!

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 8,00 €



---

Seiten: 128

Erscheinungstermin: 14. November 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Für alle Zeitgestressten und Pulsbeschleunigten bringt Veit Lindau seine Topthemen erstmals kurz und komprimiert auf den Punkt. Das bedeutet: kompakte Lebenshilfe für unterwegs und dennoch mit einer Fülle an wertvollen Ratschlägen zu Dauerbrennern wie Erfolg, Selbstliebe oder spirituellem und materiellem Reichtum. Je Band in weniger als zwei Stunden gelesen, hält Veit Lindau uns an, das Leben zu feiern, dem Kleinklein-Denken abzuschwören, sich nicht mit dem Nächstbesten zufriedenzugeben und sich auf das große Abenteuer einzulassen, die ganz persönliche Lebensmission zu finden. Abgerundet werden diese Coaching-Impulse to go von konkreten Umsetzungsstrategien für den Alltag.

Die Qualität unserer Beziehung zu uns selbst ist der Schlüssel zu allem: Dieser Band führt prägnant aus, wie es gelingt, uns selbst unverkrampft und liebevoll zu begegnen und lehrt uns, die größeren wie kleinen persönlichen Schwächen zu umarmen oder Schadhafte loszulassen, um erfüllt, in Frieden mit sich selbst und im entspannten Umgang mit anderen durchs Leben zu gehen.



### Autor

## Veit Lindau

---

Veit Lindau, geboren 1969, wirkt als Teacher, Speaker und Autor. Er versteht sich als ganzheitlicher Reformer, Businesspunk und moderner Mystiker. Veit Lindau gilt im deutschsprachigen Raum als Experte für eine integrale Selbstverwirklichung des Menschen. Seine Artikel und Bücher sind präzise, kompromisslose und gleichzeitig humorvolle Weckrufe, die unermesslich

## PROLOG

Ich freue mich sehr, dass wir uns gerade begegnen. Wunderbar, dass du dich für das so wertvolle und ergiebige Thema *Selbstliebe* interessierst. Dieser Band ist kein psychologischer Ratgeber im üblichen Sinne. Warum so viele von uns ein Problem mit Selbstliebe haben, ist in etlichen Büchern bereits ausführlich beschrieben worden. Ich möchte dich aber auch nicht nur unterhalten. Ich habe nichts Geringeres im Sinn, als mit dir gemeinsam die Welt zu retten. Vielleicht klingt das für dich noch ein wenig pathetisch. Lass es mich kurz erklären.

Für mich ist der innere Unfrieden der Menschen eine schlimme Beeinträchtigung, die unangenehme Symptome auf vielen Ebenen hervorbringt – geistig, emotional und körperlich, aber auch gesellschaftlich. Psychosomatische Erkrankungen, Burn-out, Depressionen, Streit, Scheidung, Krieg, Ressourcenausbeutung – all das ist letztlich auf die gestörte Beziehung des Menschen zu sich selbst zurückzuführen.

Wenn du dir deine letzte Woche einmal genauer anschaust – was du alles getan bzw. nicht getan hast und vor allem, *wie* du die Dinge angegangen bist –, würdest du sagen: »Ja, so lebt ein Mensch, der sich selbst liebt«? Was, glaubst du, tust du tag-

