Waschzettel

Magie deiner Freiheit

Raus aus dem Müssen. Rein in dein Leben.

Bernd W. Klöckner

Ratgeber | Telemach Verlag (Mentoren-Media-Verlag)



Kurzbeschreibung

Lebst du dein eigenes Leben oder erfüllst du vor allem Erwartungen? Bernd W. Klöckner zeigt, wie Glaubenssätze, innere Antreiber und ständiger Leistungsdruck die persönliche Freiheit einengen. Mit verständlichen Perspektivwechseln, Reflexionsfragen und alltagstauglichen Übungen ermutigt das Buch dazu, Grenzen zu setzen, bewusster zu entscheiden und wieder mehr nach den eigenen Werten zu leben.

Warum jetzt ins Regal?

Dauerstress, Selbstoptimierung und die Suche nach Orientierung beschäftigen viele Leser:innen. Das Buch bietet eine greifbare Alternative zum ständigen Funktionieren: praktische Schritte statt neuer Leistungsansprüche. Ein attraktiver Titel für Thementische zu Lebenshilfe, mentaler Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung.

Bibliografische Angaben

ISBN-13 978-3-98641-299-9
Ausstattung Softcover
Umfang 280 Seiten
Erscheinung 19.10.2026
Preis (D) 18,00 €
Thema Ratgeber / Lebenshilfe
Imprint Telemach Verlag

ISBN 978-3-98641-299-9

Inhaltliche Schwerpunkte

– Innere Antreiber und Glaubenssätze erkennen
– Erwartungen hinterfragen, Grenzen setzen
– Vom Müssen zum Wollen: Wahlfreiheit
– Reflexionsfragen und Übungen für den Alltag
– Selbstführung und innere Klarheit stärken

Schlagwörter

Selbstbestimmung · innere Freiheit · Stressbewältigung · Selbstführung · Glaubenssätze · Grenzen setzen · Persönlichkeitsentwicklung · Selbstvertrauen

Klassifikation

Warengruppe: Ratgeber / Lebenshilfe

Über den Autor



Prof. Dr. Bernd W. Klöckner ist Trainer, Speaker und vielfacher Sachbuchautor. Er verbindet Perspektiven aus Psychologie, Führung und Finanzen. Seine Arbeit zeigt, wie Menschen innere Antreiber hinterfragen, selbstbestimmter entscheiden und neue Freiräume gewinnen.

Über den Verlag

Der Mentoren-Media-Verlag veröffentlicht praxisnahe Bücher, die Leser:innen im Beruf und im Leben weiterbringen. Imprints: Mentoren Verlag, Telemach Verlag, Herodot Verlag, Heberia.