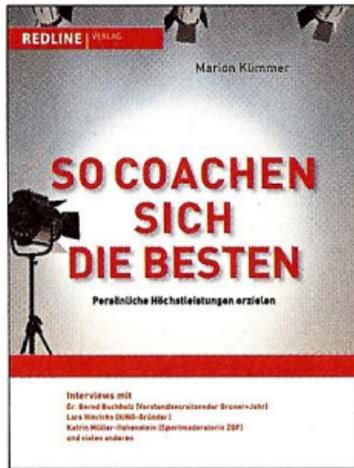


# Mit Selbst-Coaching zu Höchstleistungen



Wie schwierig es ist, die eigene Höchstleistung in Stresssituationen tatsächlich zu erreichen und auf den Punkt genau abzurufen, kennt jeder aus eigener Erfahrung. Doch mit den richtigen Tricks und Techniken, wie zum Beispiel „Anker setzen“, „Reframing“ oder „WingWave“, gelingt es jedem, ist Marion Klimmer überzeugt. Neurowissenschaftlich fundiert, erklärt die Autorin, wie Stress entsteht und wie man ihm mit pro-

fessionellem Selbst-Coaching beikommt. Dabei erfährt der Leser, wie er Erfolgsverhinderer identifizieren und emotionale Blockaden auflösen kann – die Voraussetzung für situative Top-Performance. Zusätzlich gewähren 28 prominente Persönlichkeiten, wie Katrin Müller-Hohenstein, Sportmoderatorin beim ZDF, Xing-Gründer Lars Hinrichs oder Dr. Bernd Buchholz, Vorstandsvorsitzender von Gruner + Jahr, in Interviews

Einblick in ihre persönlichen Höchstleistungsstrategien. Fazit: „So coachen sich die Besten“ überzeugt vor allem durch eine gelungene Mischung aus Einführungstexten, Checklisten und Fallstudien aus der Coaching-Praxis.

## **Marion Klimmer:**

So coachen sich die Besten. Persönliche Höchstleistungen erzielen. Redline Verlag, München 2012, 280 Seiten, 24,99 Euro