



Presse-Information

Liebe dich selbst – und die Pfunde purzeln

„Wer die Psychologie erfolgreichen Abnehmens kennt, braucht keine Diät.“

Thomas Hohensee



ZS Verlag
Thomas Hohensee
Selbstliebe macht schlank – Sorge für Dich selbst und Du erreichst Dein Wohlfühlgewicht
160 Seiten | Format 14,5 x 21 cm
€ [D] 12,99 | € [A] 13,40
ISBN 978-3-89883-660-9
Erscheinungstermin: 6. April 2017

Abnehmen ist Kopfsache! Eigentlich weiß jeder, wie man sich ernähren und bewegen sollte, um schlank zu sein. Das Problem ist die Umsetzung. Hier setzt Thomas Hohensee in seinem neuen Buch „**Selbstliebe macht schlank**“ an – und packt jeden bei der Fürsorge für sich selbst. Dafür hat man ja im stressigen Alltag oft keine Zeit. Hohensee lädt ein zu einer interessanten Reise zu sich selbst, die zum eigenen Wohlfühlgewicht führt. Da muss man schon mal ein paar Stolpersteine überwinden, stößt an seine Grenzen, will womöglich auch mal umdrehen. Doch man lernt auch viele Dinge wie Selbstmotivation, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. Und auch der Spaßfaktor kommt nicht zu kurz. Das letzte Kapitel ist zwar das Ende des Buches, aber zugleich auch ein Anfang. Denn der Bestsellerautor und erfahrene Life-Coach weiß: Richtig verstandene Selbstliebe kennt keine Grenzen – und gewachsenes Selbstvertrauen motiviert dazu, auch weitere Dinge im Leben zu verbessern!

Thomas Hohensee arbeitete einige Jahre als Volljurist, bis er seiner Berufung nachging und eine Ausbildung am Deutschen Institut für Rational-Emotive und Kognitive Verhaltenstherapie absolvierte. Seine Ziele: als Coach arbeiten, Menschen unterstützen, die nicht im klinischen Sinne krank sind, die mehr aus ihrem Leben machen könnten, sich aber nicht trauen. Inzwischen ist er zum Experten für Persönlichkeitsentwicklung, Gelassenheit und Lebensglück avanciert und feiert Erfolge als Seminarleiter, Life-Coach und Sachbuchautor. Seine Bücher sind in sieben Sprachen übersetzt worden und haben eine Gesamtauflage von bisher 300.000 Exemplaren erreicht.



© Annette Koroll