

Presseinformation 01/2009 – November 2009

## **Ändere Dich! Der Weg zum Erfolg Buch von Heidi Prochaska**

**Ändere dich! Gerne sagen wir diese zwei Worte unserem Gegenüber, dem Partner, Mitarbeiter, Chef oder Freund. Denn wenn sich der andere ändert, brauchen wir uns nicht zu ändern. Doch wahres Glück erfährt die Hauptperson im neuen Buch von Heidi Prochaska nur durch die eigenen Veränderungen. Eine vertrackte Situation: Niemand will sich ändern, aber alle möchten glücklich sein. Was ist die Lösung?**

In „Ändere dich! Der Weg zum Erfolg“ erzählt die Autorin die Geschichte von Thomas, der mit sich und der Welt nicht im Reinen ist: „Wer bin ich? Wohin will ich? Wie werde ich attraktiv und erfolgreich? Wo ist mein Platz im Leben?“ Es sind die uralten Fragen der Menschheit, die Thomas Kopfzerbrechen bereiten und ihn fast verzweifeln lassen.

Bis er Karin trifft. Eine ungewöhnliche Frau, die ihm ein ungewöhnliches Angebot macht: eine Lehrer-Schüler-Beziehung, wie sie früher bei den Zen-Meistern im alten Japan üblich war. Für Thomas beginnt das größte Abenteuer seines Lebens.

Zunächst widerwillig stellt er sich herausfordernden Aufgaben von Karin und ihrem Meister und gewinnt dabei tiefe Erkenntnisse über sich und sein Leben, die ihn an seine persönlichen Grenzen führen. Von Karin bekommt Thomas nicht nur ein Meditationskissen, sondern auch Erfolgsstrategien für die Auseinandersetzung mit dem eigenen Ego mit auf den Weg.

Alles scheint sich perfekt zu entwickeln, bis schlagartig Ereignisse in sein Leben treten, die ihn vor eine schwerwiegende Entscheidung stellen: seinem Gefühl nachgeben oder dem Weg des Meisters folgen?

Fazit: Wer selbstbestimmt leben will, muss sich selber ändern – bevor er durch Leidensdruck dazu gezwungen wird. Auf 167 Seiten erfährt der Leser in Heidi Prochaskas Buch, was dazu notwendig ist. Wie er Wünsche erkennt und daraus Ziele formuliert, die ihn nicht nur um-, sondern auch antreiben – auf seinem ganz persönlichen Weg zum Erfolg.

Ansprechpartner **Atlatus** GmbH  
**Brigitte Lehner**

verlag@atlatus.de  
Fon +49 (0) 711/75 85 89 99



*Buchcover*



*Autorin Heidi Prochaska*

**Zur Autorin:** Heidi Prochaska, geboren in Essen, weiß wie man Änderung lehrt (und lernt): Ihr eigener Weg ist gekennzeichnet durch viele Änderungen. Die gelernte Ernährungsberaterin und Personenschützerin war ebenfalls voller Fragen, bis sie vor 14 Jahren einen Menschen traf, der ihr Leben komplett auf den Kopf und die Weichen auf Veränderung stellte. Ihren Meister. So ist die Geschichte von Thomas, der erst sich und dann sein Leben für immer ändert, ein Stück weit auch ihre eigene.

Heute arbeitet Heidi Prochaska als Coach und begleitet seit vielen Jahren Menschen, die als ihre Schüler den Weg der Änderung gehen. Sie lebt in Stuttgart. „Ändere dich! Der Weg zum Erfolg“ ist ihr erstes Buch. Ab 2010 bietet sie Workshops zu den Themen des Buches an.

Mehr Informationen unter [www.aendere-dich.de](http://www.aendere-dich.de).

Die gebundene Ausgabe des Buches ist ab Dezember 2009 im Buchhandel, bei Amazon oder direkt beim Atlatus Verlag für 19,80 EUR erhältlich.  
ISBN 978-3-9813203-0-5

Pressekontakt über:

**yes or no Media GmbH**

Claudia Wörner

Neue Weinsteige 47-49

D-70180 Stuttgart

Fon +49 (0) 711/75 85 89 00

[presse@yes-or-no.de](mailto:presse@yes-or-no.de)

[www.yes-or-no.de](http://www.yes-or-no.de)