

## **PRESSEMITTEILUNG**

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

brigitte@atlatus.de

+49 (0) 711 758589-99

Unterstützung für das neue Jahr: „Der Weg zum Erfolg – Ändere dich!“

### **Gute Vorsätze erfolgreich umsetzen**

**Der Sprung ins kalte Wasser erfordert Mut. Wer sich zum Jahresbeginn etwas vornimmt, muss es einfach umsetzen. Leicht gesagt. Eine positive Einstellung hilft dabei und Unterstützung tut gut. 2011 kann aus guten Vorsätzen endlich handfeste Realität werden. Sie zweifeln noch? Heidi Prochaska begleitet Menschen dabei mit ihrem Buch „Der Weg zum Erfolg – Ändere dich!“. Zudem bietet sie ein kostenloses, deutschlandweites Speedcoaching am Freitag, 7. Januar 2011, 14 bis 16 Uhr, per Telefon unter der Rufnummer 0711/469169-33.**

Mit großer Anfangseuphorie gehen viele Menschen zum Jahreswechsel 2011 an ihre Vorsätze für Veränderungen, die schon lange ausstehen. Ob Beruf, Beziehung oder andere Pläne – was am Anfang leicht erreichbar erscheint, rückt wegen des „inneren Schweinehunds“ in weite Ferne. Diese Erfahrung hat jeder schon mindestens einmal gemacht und sich danach über sich selbst geärgert. Heidi Prochaska bietet mit ihrem Buch „Der Weg zum Erfolg – Ändere dich!“ einen Leitfaden, wie die Veränderungen von statten gehen und durchzuhalten sind. Der Erstling der Autorin zeugt selbst von einer echten Veränderung. War der Titel im letzten Jahr noch sehr provokant „Ändere dich! Der Weg zum Erfolg“ steht nun die umgekehrte Erfolgsformel auf dem extra gedruckten Einband. Seit Dezember 2010 steht der Erfolg im Mittelpunkt. Diese Wandelbarkeit des Buchs im Umschlag spricht eine deutliche Sprache und wirft die Frage auf, was zuerst da war: Die Änderung des eigenen Verhaltens oder der Erfolg?

### **Nach der ersten Euphorie ist Ausdauer gefragt**

Der Erfolg kann dabei vielfältige Gesichter haben. Die einen wollen ein paar Kilo abnehmen, andere wiederum mehr Erfolg in ihrem Job haben. Die Suche nach dem perfekten Partner ist ein weiteres Ziel, das sich Menschen für das neue Jahr setzen. Ebenfalls beliebt: endlich aufhören mit dem Rauchen. Hier ist Ausdauer gefragt. „Der Weg zum Erfolg – Ändere dich!“ ist dabei ein Wegweiser, wie man an Veränderungen herangeht, um den Wandel herbeizuführen. Heidi Prochaskas Erzählung ist eine teilweise biografische und literarisch federleichte Hilfestellung zur Lösung des „Umsetzungs-

Dilemmas“. Hat sich der Rauch der Neujahrsvöllern erst mal verzogen, verdampfen mit ihm meist auch die guten Vorsätze. 2011 könnte es anders laufen. Autorin Heidi Prochaska stellt in ihrem Erstlingswerk außergewöhnliche Lösungswege dar. Dabei unterstützt sie den Leser in seinem individuellen Änderungsstreben, ohne plakativ zu werden. Zudem bietet das Werk auch puren Lesespaß.

### **Lehrer-Schüler-Beziehung nach Zen-Tradition**

Der Protagonist Thomas ist mit der Welt unzufrieden. Er hat weder einen Beruf, den er mag, noch eine funktionierende Partnerschaft. Alleine macht er sich auf eine Suche nach dem Sinn des Lebens, kommt jedoch nicht wirklich voran. Zufällig trifft er auf Karin, eine sehr ungewöhnliche Frau. Sie macht ihm ein Angebot, das er nicht ausschlagen kann. Sie bietet ihm eine Lehrer-Schüler-Beziehung an, wie sie früher bei den Zen-Mönchen in Japan gängig war. Nur wird diese ganz praktisch auf das moderne Leben übertragen. So lernt Thomas langsam aber stetig, wie er durch Änderung sein Leben und durch Meditation sein Ego in Besitz nehmen kann. Er wandelt sich und macht überraschende Fortschritte im Umgang mit sich selbst und anderen. Doch das Leben geht seine eigenen Wege: Eine neue Liebe drängt ihn in einen Zwiespalt. Soll Thomas seinem Gefühl nachgeben oder weiter den Pfad des Meisters beschreiten? Er fällt eine folgenschwere Entscheidung, die ihn seine Zukunft kosten kann.

### **Kostenloses Speedcoaching per Telefon am 7. Januar 2011**

Heidi Prochaska ist zertifizierter Coach, Autorin, Dozentin und Referentin in den Bereichen persönliche Sicherheit, Zielsetzung und Selbstbehauptung. Sie bietet am Freitag, 7. Januar 2011, 14 bis 16 Uhr, ein kostenloses, deutschlandweites Speedcoaching an. Unter der Rufnummer 0711/469169-33 ist sie zu dieser Zeit zu erreichen und geht individuell auf die Fragen der Anrufer ein. So hilft sie mit ihrem Fachwissen, Vorsätze erfolgreich umzusetzen und Spaß an der Veränderung zu gewinnen.