

# SEHMOTIV

DAS MAGAZIN FÜR UNTERNEHMENSKULTUR



PERSONALITY



INNOVATION



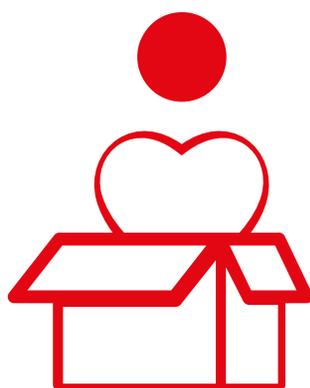
ARBEITSMARKT



KULTUR



## Schenken mit Herz.



[sparkasse-schenken-mit-herz.de](http://sparkasse-schenken-mit-herz.de)

30.000 Euro werden wir mit unserer Spendenaktion „Schenken mit Herz“ für Vereinsprojekte ausschütten.

Dabei entscheiden unsere Kunden, wohin die Spende geht!

Weitere Infos unter:  
[sparkasse-schenken-mit-herz.de](http://sparkasse-schenken-mit-herz.de)



 Sparkasse  
Hegau-Bodensee

Ein Herz für Vereine



## Eigenlob stimmt

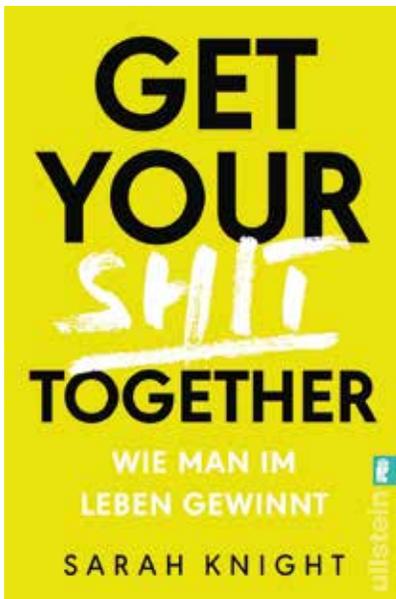
von Sabine Asgodom

Sie sind gut. Zeigen Sie es!

Eigenlob stinkt?

Mit dieser Einstellung kann man keine Karriere machen. Zahlreiche Studien belegen, dass beruflicher Erfolg nur zu zehn Prozent auf Qualifikation und Kompetenz basiert und zu neunzig Prozent auf Image, Auftreten und Kontakten! Wer nach oben will, muss also Öffentlichkeitsarbeit für sich selbst machen!

1996 erschien die Erstauflage dieses zeitlosen Klassikers, der den Begriff »Selbst-PR« überhaupt erst populär gemacht hat. Diese aktualisierte Auflage wurde um zwei Kapitel »Identität« und »Haltung« erweitert.



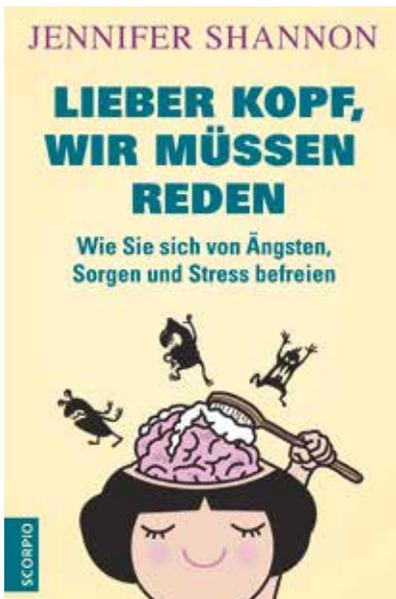
## Get your shit together

Wie man im Leben gewinnt

Hör auf zu Grübeln und leg endlich los!

Fuck Büro routine und Schluss jetzt mit Couch-Kartoffel! Mit diesem Buch können Sie endlich den ganzen Mist wegorganisieren, der Sie tagtäglich nervt und davon abhält, das zu erreichen, was Sie möchten: im Job erfolgreicher sein, sich kreativ ausleben, die Finanzen regeln, gesünder leben oder eine Beziehung endlich neu gestalten.

Sarah Knight erklärt Ihnen die tückische Kraft des negativen Denkens und motiviert Sie in unverwechselbarem Ton: Get your shit together!



## Lieber Kopf, wir müssen reden

Wie Sie sich von Ängsten, Sorgen und Stress befreien

Menschen, die unter einer Angststörung leiden, sorgen sich um ihre Gesundheit, ihre Arbeit, ihre finanzielle Situation, um Partner, Kinder oder Freunde. In vielen Fällen werden keine körperlichen Ursachen für die plötzlich auftretenden Ängste gefunden, manches spielt sich ausschließlich im Kopf ab. Der Geist springt wie ein unruhiger Affe von Baum zu Baum und gibt keine Ruhe. Anstatt mit Medikamenten gegen den Teufelskreis aus Sorgen, Ängsten und Panikattacken anzugehen, hilft es den Betroffenen oft, die negativen Gedanken in Ruhe zu betrachten.

Angsttherapeutin Jennifer Shannon erklärt anhand konkreter Beispiele, wie sich dies bewerkstelligen lässt, um Sorgen und Panik in den Griff zu bekommen. Denn es liegt an uns, ob wir auf die sorgenvollen Gedanken eingehen oder nicht. Die Autorin erklärt, wie wir Resilienz entwickeln, um unsere persönlichen Werte zurückzugewinnen, wieder entspannen zu können und Seelenfrieden zu finden.