



**humboldt**  
... bringt es auf den Punkt.

Nina Deißler

## Nie mehr schüchtern!

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-674-8

€ 14,99 [D] / € 15,40 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

### Raus aus dem Schneckenhaus! Rein ins Leben

In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie Hemmungen und Selbstzweifel überwinden: Viele Menschen trauen sich oft nicht, das zu tun, was sie eigentlich möchten und ziehen den Kürzeren: Im Job, im Leben, in der Liebe. Aber Schüchternheit ist kein Schicksal! Nina Deißler erklärt nachvollziehbar und praxisnah, wie Schüchternheit entsteht und wie Sie sie „entwaffnen“. Charmant und verständnisvoll zeigt sie Wege auf, wie Sie mutigere Ziele erreichen: Denn wer über den eigenen Schatten springt, wird belohnt!

### Aus dem Inhalt:

- Schüchternheit verstehen: Die drei Arten der Schüchternheit
- Negative Denkmuster und Glaubenssätze verändern
- Scham und Ängste
- Selbstbewusstsein entdecken und Selbstvertrauen aufbauen
- Übungen gegen schüchternes Verhalten und Denken
- Sich mehr (zu-)trauen
- Nie mehr ausgenutzt werden
- Wie Sie mit Kritik umgehen
- Übungen für mehr Schlagfertigkeit

### Die Autorin

Nina Deißler, u.a. bekannt aus „MeinNachmittag“ (NDR), ist zertifizierter Coach für systemische Arbeit, NLP und Hypnose. Sie berät seit fast 20 Jahren Menschen, die sich eine Partnerschaft wünschen oder ihre Schüchternheit überwinden möchten. Die erfolgreiche Autorin hat inzwischen 10 Bücher zum Thema Liebe, Flirt und Partnersuche bei namhaften Verlagen veröffentlicht und damit über 150.000 Leser begeistert. Ihr Buch „Flirten“ ist inzwischen das Standardwerk der Flirtratgeber und ein Bestseller in seinem Bereich.

**Die Autorin steht für interviews sehr gerne zur Verfügung.**



### Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | [may@schluetersche.de](mailto:may@schluetersche.de)

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: [may@schluetersche.de](mailto:may@schluetersche.de) Vielen Dank!