



## PRESSEMITTEILUNG

Erna Hüls

# Ein Coach für alle Fälle Lösungen fürs Leben

- viele bewährte Inspirationen, wie ein selbstbestimmtes Leben gelingt
- Autorin zeigt, wie ein Kennen der eigenen Bedürfnisse und Werte uns davor schützt, unser Lebensglück den Erwartungen anderer Menschen unterzuordnen
- Beispiele, Geschichten und Analogien laden zu einem Perspektivwechsel ein

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

# Crashkurs im Glücksschmieden

Der Coaching-Markt boomt: 450 Millionen Euro investieren Rat suchende Menschen Schätzungen zufolge<sup>1</sup> jährlich in Deutschland in eine Branche, die das offene Ohr professionalisiert hat. Erna Hüls, vielen Youtube-Nutzern durch ihre Online-Sendung „Ein Coach für alle Fälle“ bekannt, gehört zu den besonders gefragten Coaches und Rednerinnen - aus ihren Erfahrungen hat sie ein neues Buch destilliert, das zu einem alphabetischen Spaziergang entlang der Seelen-„Baustellen“ einlädt, die ihr im Coaching-Alltag immer wieder begegnen. Die studierte Sozialpädagogin hat in den Jahrzehnten ihrer Praxis einen Stil entwickelt, der humorvoll den Kern eines vermeintlichen Problems lüftet. Mit vielen Beispielen, Geschichten und einprägsamen Analogien gewürzt, coacht sie in 52 kompakten Schritten in eine reife Leichtigkeit, die ein gutes Bauchgefühl mit einem selbstbestimmten Leben verbindet.

Sie haben es satt, in einem Ratgeber Patentrezepte serviert zu bekommen? Und suchen nach einem Alltagsbegleiter, der Sie mit der Hartnäckigkeit eines guten Coaches darauf stößt, welche Zutaten das Glück mehr - und welche es behindern? Dann sind Sie in bei Erna Hüls an der richtigen Adresse. Von klarer Abgrenzung über gelingende Beziehungen bis hin zur nachhaltigen Verwirklichung von Zielen gibt die Autorin preis, was sich in ihrer Beratungspraxis wirklich bewährt hat. „Wer bereit ist, seine Meinungen zu überdenken, in der Gewissheit,

dass alles auch ganz anders sein kann, der ändert auch seine emotionalen Reaktionen und seine Entscheidungen“, ist sie überzeugt, dass unser Lebensgefühl im Wesentlichen den kleinsten Momenten entspringt, in denen wir eine Wahl treffen.

Hüls lädt zu einem Perspektivwechsel ein: „Eine Angst ist nur ein Gefühl, keine Realität. Betrachten Sie sie als Beweis dafür, dass Sie auf dem Weg sind, das Beste aus Ihrem Leben zu machen.“ Hier treffen wir die wesentlichste aller Entscheidungen: Erfinden wir Ausreden, um an Symptomen und Problemen festzuhalten - und Ängsten aus dem Weg zu gehen, weil wir uns in einem unglücklichen Lebensgefühl einfach mehr „zu Hause“ fühlen? Oder wählen wir die Selbstverantwortung? „Fragen Sie sich, was Ihre beste Ausrede ist. Und dann stellen Sie sich vor, dass dieser Satz nach Ihrem Ableben unterhalb Ihres Namens auf Ihrem Grabstein eingemeißelt wird“, rät Hüls. „In diesem Moment werden Sie erkennen, wie absurd dieser Gedanke ist.“

Die Autorin nimmt kein Blatt vor den Mund, wenn sie aufzeigt, welche „alten Hüte“ wir oftmals tragen. Ihre pointierten Ausführungen machen deutlich, dass wir diese jederzeit absetzen können, indem wir lernen, frühkindliche Gefühle von erwachsenen Gefühlen zu trennen - und mit den Ressourcen eines bewussten, reifen Menschen auf tiefsitzende Muster zu reagieren. So werden im Laufe der ersten Lebensjahre verinnerlichte erfolgsverhindernde Programme bei der Lektüre nicht nur humorvoll aufgedeckt. Wir sind auch in der Lage, uns davon zu befreien. Und einen Schluss-

strich zu ziehen unter ein Leben, mit dem wir in erster Linie die Erwartungen anderer Menschen erfüllen wollten.

„Wenn Sie Ihre Taten bewusst Ihrem neuen Gedanken anpassen, dann werden Ihre Gefühle irgendwann auch nachkommen - sie verändern sich nur viel langsamer“, betont Hüls. Vorwürfe lernen wir in Wünsche umzuformulieren. Und erfahren dabei immer mehr, welche Bedürfnisse und Werte uns am meisten motivieren. „Es ist kein leichter Weg, sich dafür zu entscheiden, nur noch sich selbst treu zu sein - und nicht dem, was andere sagen“, gibt Hüls zu bedenken. Ihr Buch ruft uns das Mehr an Lebensqualität immer wieder in Erinnerung, das wir in Form persönlichen Wachstums aus dieser Herausforderung ziehen können. Und ist damit der ideale Mutmacher, Authentizität zur kraftvollen Richtschnur des Alltags zu machen. Egal, welche Karten uns das Leben in die Wiege gelegt hat - mit dem Ratgeber *Ein Coach für alle Fälle* lernen wir, mit diesen Karten zu spielen und aufzudecken, welche individuellen Trümpfe - Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen - wir in der Hand halten.



Erna Hüls  
**Ein Coach für alle Fälle**  
**Lösungen fürs Leben**  
267 Seiten  
16,95 €  
ET: November 2015  
ISBN 978-3-95883-015-8  
Auch als E-Book erhältlich

<sup>1</sup> Quelle: 3. Marburger Coaching-Studie 2013

## ÜBER DIE AUTORIN



**Erna Hüls** ist eine erfahrene Lebens- und Karriereberaterin. Die Dipl. Sozialpädagogin ist bundesweit als Rednerin tätig und ebenso bekannt als Experte für Lebensfragen im Fernsehen. Mit ihrer humorvollen und direkten Art bringt sie die Probleme und Lösungen des Alltags anhand lebhafter Beispiele auf den Punkt – lebensnah, überzeugend und echt. Viele Menschen sind von ihrer motivierenden Art begeistert und haben durch sie praktische Lebenshilfe erfahren.

[www.ernahuels.de](http://www.ernahuels.de)

### PRESSEKONTAKT

#### **Maren Brand**

Marketing & Öffentlichkeitsarbeit  
J.Kamphausen | Mediengruppe  
Goldbach 2

33615 Bielefeld

Fon +49 (0)521 56052 232

Fax +49 (0)521 5605229

[maren.brand@j-kamphausen.de](mailto:maren.brand@j-kamphausen.de)

Weitere Pressemitteilungen und

Infos finden Sie im

Pressebereich unter:

[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

## ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln? Das sind die Fragen, die J.Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten. In der Mediengruppe\* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

\* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

## AUSZUG AUS DEM BUCH

*Angenommen, Sie erkennen, dass Sie einen Fehler gemacht haben, und nun fühlen Sie sich schuldig. Nachdem Sie eimerweise Selbstmitleid über sich gegossen haben, geht die Reise los: Sie buchen Ihr Ticket bei der „Hätte ich doch nur“-Airline. Wenn Sie im Hotel „Zur sterbenden Hoffnung“ ankommen, sehen Sie, dass dort eine wichtige Veranstaltung stattfinden sollte, die Sie auf keinen Fall verpassen wollen: die „Selbstmitleidstagung“. Vor allem können Sie sicher sein, dass dort viele alteingesessene und berühmte Redner sprechen werden. Allen voran die Top-Speaker „Hätte können“, „Hätte sollen“ und „Hätte müssen“. Als Highlight des Tages werden die Referenten „Zerplatze Träume“ und „Schuld sind andere“ angekündigt. Sie schauen zur Tür und sehen, dass dort niemand steht, der den Ausgang kontrolliert - keine Security, keine Stoppschilder. Sie können gehen, wann immer Sie wollen. Sie müssen dort nicht bleiben! Sie erkennen, dass Sie die Wahl haben. In diesem Moment entscheiden Sie sich dafür, aufzustehen und zu gehen. Machen Sie es in Ihrem Leben doch aus so. Verlassen Sie die Stadt der Schuldgefühle, ohne Ihre Adresse zu hinterlassen. Die Stadt, in die Sie nun umziehen werden, heißt „Neuanfang“. Sie wohnen in der Straße „Ich schaffe das“ oder „Ich verzeihe mir“, und Ihre netten Nachbarn heißen „Heute“, „Vergebung“, „Liebe“, „Mitgefühl“ und „Verantwortung“.*