

**Eva Senges**

**Ich will  
mich ändern,  
aber wie?**

**Mit der inneren  
Landkarte Schritt  
für Schritt in  
ein neues Leben**



**Kösel**

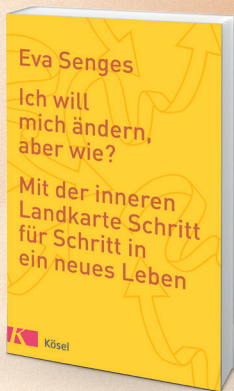
# Wie will ich leben?



© Gudrun-Holde Ortner

**EVA SENGES** ist Diplomspsychologin und Psychologische Psychotherapeutin im von ihr gegründeten Zentrum für Selbstmanagement in Heidelberg. Außerdem ist sie als Coach und Betriebspsychologin tätig. Sie hat ein eigenes Selbstmanagement-Modell und die Potenzialanalyse SELF entwickelt.

Ich will mein Leben ändern! Wie viele von uns haben das schon gedacht – und es dann doch dabei belassen. Wie soll ich auch etwas ändern, wenn ich gar nicht weiß, was, und vor allem, wie? Dieses Buch hilft dabei, selbst zu erkennen, wo Veränderung nötig ist, wie Ziele definiert und umgesetzt werden – mit der inneren Landkarte, vielen Fallbeispielen und Reflexionsübungen.



256 Seiten | € 17,99 [D]  
ISBN 978-3-466-34625-7  
Auch als E-Book erhältlich  
Erscheint im März 2016



**Kösel**

Stand der Preise: 01/2016, Irrtum/Änderungen vorbehalten  
Kösel-Verlag, Neumarkter Straße 28, 81673 München  
info@koesel.de, www.koesel.de,  
[www.selbstmanagement-zentrum.de](http://www.selbstmanagement-zentrum.de)