



Sylvia Loehken

PRESSEINFORMATION

Von der Kunst, ein leises Leben zu führen

Wie gelingt ein gutes Leben? Welche Zutaten braucht es dazu? Sind laute Menschen besser dran? Wie schaffen es die „Leisen“, ihren Wünschen und Vorstellungen gemäß zu leben, ohne von den „Lauten“ an den Rand gedrängt zu werden? In ihrem neuen Buch „Leise Menschen – gutes Leben“ geht Dr. Sylvia Löhken diesen Fragen auf den Grund. Ihre Antworten überraschen. Gerade leise Menschen verfügen über Stärken, die auf dem Weg zu einem erfüllten Leben wichtig sind.

Nicht äußere Faktoren machen uns glücklich. Für ein gelungenes Leben kommt es vor allem auf unsere innere Haltung an. Introvertierte Menschen haben eine andere Grundhaltung als extrovertierte Persönlichkeiten. Im Vergleich zu den „Extros“ verfügen „Intros“ über besondere Stärken, wie analytisches Denken, Einfühlungsvermögen und eine hohe Konzentrationsfähigkeit. Doch jede Stärke birgt auch eine potenzielle Schwäche in sich: nämlich dann, wenn das rationale Denken zu Verkopftheit wird, die typische Sensibilität Konfliktscheue verursacht oder man vor lauter Konzentration auf Kleinigkeiten das große Ganze aus den Augen verliert. Diese spezifischen Hürden sind es, die introvertierte Menschen ins Stolpern bringen. Letztlich entscheiden sie aber über die Frage nach dem persönlichen Lebensglück.

Die Bestseller-Autorin Sylvia Löhken, selbst ein leiser Mensch, zeigt in „Leise Menschen – gutes Leben“ zehn Stärken und Hürden von Intros auf. Dieses Entwicklungsbuch für introvertierte Persönlichkeiten macht Mut, persönliche Verhaltensmuster zu erforschen und dem Bedürfnis nach Rückzug nachzukommen. Eine Kernthese: Aus der Stille wächst die Kraft, das eigene Potenzial bewusst zu leben. Mit umfangreichem Wissen und durch Gespräche mit bekannten Introvertierten beschreibt die Autorin fundiert und praxisnah, wie die eigene Persönlichkeitsstruktur der Schlüssel zu einem erfüllten Leben werden kann.

„Glück erfahren wir, wenn wir in der Lage sind, unser Leben selbstbestimmt in die eigene Hand zu nehmen. Mein neues Buch soll Intros bei der Gestaltung ihres eigenen leisen Wegs zur Seite stehen und eine Ideensammlung für Veränderungen sein,“ so Löhken.



Leise Menschen – gutes Leben Das Entwicklungsbuch für introvertierte Persönlichkeiten

Hardcover, 288 Seiten

Format: 15,6 x 23 cm

€ 24,90 (D) / € 25,60 (A)

ISBN: 978-3-86936-800-9

August 2017 / GABAL Verlag

Auch als E-Book erhältlich



Dr. Sylvia Löhken ist Rednerin, Coach und Trainerin. Als leiser Mensch hilft sie anderen Intros bei der Verwirklichung ihrer beruflichen und privaten Ziele. Aufgrund ihrer Erfahrungen als Wissenschaftlerin und Managerin in einer großen internationalen Organisation kennt sie wichtige Arbeitsumfelder ihrer Kunden und ist in so verschiedenen Feldern wie Management, Kommunalpolitik und Forschung tätig. Sylvia Löhken lebt mit ihrer Familie in Bonn. Sie hat eine Vorliebe für das leise Japan, in dem sie drei Jahre in einer leitenden Position tätig war. Das aktuelle Buch „Leise Menschen – gutes Leben“ bildet den Abschluss der Bestseller-Trilogie zum Thema Introversion. Voraus gingen die beiden Bände „Leise Menschen – starke Wirkung“ (2012) und „Intros und Extros“ (2014) mit Übersetzungen in 20 Sprachen und mit 500.000 weltweit verkauften Exemplaren.

www.intros-extros.com

Weitere Presseinformationen:

Gabriele Becker

Die Agentur für Presse & Öffentlichkeitsarbeit

Nymphenburger Str. 101, 80636 München

Tel. 089-15820206, FAX 089-15820208

info@becker-pr.de