

Presseinformation

„Ich schätze Jens Corssen als lebensklugen Berater und inspirierenden Gesprächspartner.“ (Prof. Dr. Hubert Burda)

Jens Corssen

Das Corssen-Prinzip

Die vier Werkzeuge für ein freudvolles Leben.

arkana



Jens Corssen gehört mit mehr als vierzig Jahren Berufserfahrung zu Deutschlands renommiertesten Trainern für Persönlichkeitsentwicklung. Die Summe seiner Erfahrungen bündelt er in seiner Philosophie und Praxis des Selbst-Entwicklers® und erklärt anhand der vier Werkzeuge – Selbst-Bewusstsein, Selbst-Verantwortung, Selbst-Vertrauen, Selbst-Überwindung – wie wir zu einem freudvolleren Leben gelangen können.

Millionen Menschen brechen jeden Morgen schlecht gelaunt zur Arbeit auf, ärgern sich über Kollegen und Vorgesetzte, treffen abends mürrisch auf Partner, Familie oder Freunde und gehen schließlich mit einem Gefühl der Ohnmacht ins Bett. Die Schuld an der Misere geben sie den anderen. Können oder wollen sie daran nichts ändern?

Jens Corssen ist seit über vierzig Jahren als Diplompsychologe, Verhaltenstherapeut und Unternehmens-Coach tätig und weiß: Wir können uns und unsere Einstellung nur dann dauerhaft verändern, wenn

wir aufhören, andere für unsere Situation und unser Leid anzuklagen. In seinem neuen Buch erklärt Corssen anhand der Geschichte von vier Protagonisten, die beruflich und privat miteinander verbunden sind und sich mit einem schier unüberwindlichen Haufen von Problemen und Konflikten des Alltags konfrontiert sehen, die Grundsätze seiner Philosophie und Praxis des Selbst-Entwicklers®. Er ermutigt uns unser Leben selbstbestimmt zu gestalten, denn nur so können wir unsere Persönlichkeit weiterentwickeln, zufriedener und letztendlich auch erfolgreicher werden.

„Das Corssen-Prinzip. Die vier Werkzeuge für ein freudvolles Leben“ ist angereichert mit humorvollen und pointierten Zeichnungen von **Florian Mitgutsch**, die Jens Corssens Methode veranschaulichen und uns das Gelesene emotional nacherleben lassen.

**Jens Corssen/ Stephanie Ehrenschwendner: Das Corssen-Prinzip.
Die vier Werkzeuge für ein freudvolles Leben.**

Mit Illustrationen von Florian Mitgutsch.

Ca. 160 Seiten | hochwertiger Pappband | ISBN 978-3-442-34167-2
Ca. € 19,99 (D) | € 20,60 (A) | CHF 26,90 (UVP)

Erscheint am 18. April 2016 bei arkana.

Presse- und Interviewanfragen bitte an: Literatur- und Pressebüro Politycki & Partner,
info@politycki-partner.de, Tel. 040 430 9315 0

Über den Autor

© Martina Kerl



Jens Corssen ist Diplompsychologe, Verhaltenstherapeut und Trainer für Persönlichkeitsentwicklung. Zu seinen Klienten gehören Vorstandsmitglieder deutscher DAX-Unternehmen und Spitzensportler. Die von ihm entwickelte Philosophie und Praxis des Selbst-Entwicklers® vereint seine über vierzigjährige Expertise als Psychologe, niedergelassener Therapeut und vielgebuchter Vortragsreferent. Der Selbst-Entwickler® wurde zu seinem Markenzeichen und gehört zu den erfolgreichsten Coaching-Konzepten im deutschsprachigen Raum.

Jens Corssen ist seit 1978 verheiratet und lebt mit seiner Frau in München.

Weitere Informationen unter <http://www.der-selbstentwickler.com/>.

Stephanie Ehrenschwendner arbeitete viele Jahre in leitenden Positionen im Verlagswesen und ist heute Autorin und Autoren-Coach. Sie lebt in München und auf der kanarischen Insel La Palma.

Florian Mitgutsch lehrt als Dozent für Illustration an der privaten Hochschule AMD Akademie Mode & Design in München und ist der Sohn des Kinderbuchillustrators Ali Mitgutsch.

Corssens Fakten und Erfahrungen

- In beruflichen wie privaten Situationen haben Ohnmachts-Gefühle und eine verstärkte Opferhaltung der Klienten zugenommen.
- Im beruflichen Kontext sind die Anforderungen in den letzten Jahren gestiegen: Alt Bewährtes muss losgelassen, Neues erlernt werden, die hochgesteckten Ziele werden oft nicht erreicht. Das führt zu Verunsicherung, Angst und einem reduzierten Selbstwertgefühl. Die Folgen sind psychosomatische Störungen, Burnout, Aggression oder Mutlosigkeit und eine geringere seelische Belastbarkeit.
- Im Privaten ist die Mann-Frau-Beziehung belastet durch die selbstbewusste, fordernde Frau mit ihrer größeren finanziellen Unabhängigkeit.
- Auch finden die Eltern-Kind-Beziehung und die Kinder-Erziehung heute unter schwierigeren Bedingungen statt: durch die neuen Medien und die Folgen ihres großen Konsums sowie durch überforderte „anwesend – abwesende“ Eltern, die von Schuldgefühlen geplagt sind, weil sie ihre Kinder nicht in den Griff bekommen bzw. sie emotional nicht stützen können.

Corssens Coaching anhand seiner Philosophie und Praxis des Selbst-Entwicklers®:

- Die persönlichen Klagelieder erkennen, die Eigen-Macht erhöhen (raus aus der Opferhaltung), das heißt Selbstverantwortung für sein Denken und Handeln übernehmen.
- Mithilfe der vier Werkzeuge des Selbst-Entwicklers – Selbst-Bewusstheit, Selbst-Verantwortung, Selbst-Vertrauen, Selbst-Überwindung – nicht mehr gegen das Leben und seine Gesetze sein, nicht mehr klagen über das Leben, die anderen und über sich.
- Impulse geben und Strategien für ein selbstbestimmtes Denken und Handeln sowie zu einer lebensbejahenden Einstellung vermitteln.