

## PRESSEINFORMATION 9.10.2009

**Ratgeber im Kartenformat:  
Innere Widerstände auf einfache Weise überwinden**

### ***Heragon Verlag aktiviert mit „Selbstmotivation pur“ den menschlichen Spieltrieb***

Den „inneren Schweinehund“ zu überwinden, ist manchmal alles andere als einfach. Dabei gibt es jede Menge Tricks und Techniken, sich selbst den nötigen Antrieb zu verschaffen. Wer die eigene Lethargie mit einfachen Mitteln schnell überwinden will, findet im praktischen Ratgeber „Selbstmotivation pur“ des Freiburger Heragon Verlags pointierte Hilfe zur Selbsthilfe – und das in Form eines handlichen Kartensets.

Wichtige Ziele erreichen zu können, scheitert nicht selten an mangelhafter Motivation. Sich selbst im Weg stehen, keinen rechten Antrieb finden, vom Gedanken an mögliche Überforderungen völlig gelähmt sein – kaum jemand, der diese Erfahrungen nicht schon einmal hautnah erlebt hat. Im Berufsalltag können die Folgen ebenso fatal ausfallen wie im privaten Umfeld. Der Wunsch nach schneller Hilfe ist groß, aber nicht jeder wagt sofort den Schritt zu einem umfangreichen Coachingprogramm.

Wer sich hingegen eine wirksame Sofortmaßnahme wünscht, kann jetzt mit dem Kartenset „Selbstmotivation pur“ aus dem Heragon Verlag fündig werden. Auf 50 handlichen Karten im Format 5 x 9 cm werden kurz und bündig wertvolle Tricks und Techniken zusammengefasst, die helfen, den Weg zu einem erfolgreichen Selbstmanagement zu ebnen.

Einfache Übungen zum direkten Ausprobieren, hilfreiche Strategien und schwierige Begrifflichkeiten (z.B. das weit verbreitete Phänomen der Prokrastination) werden kompakt und leicht verständlich erklärt. Jede einzelne Karte widmet sich dabei einem Thema und bildet eine fertige Lerneinheit. Lesen, lernen und haptisches Erleben gehen miteinander einher, und der Spaß kommt dabei auch nicht zu kurz.

Wo umfangreiche Ratgeber anstelle eines schnellen und direkt umsetzbaren Erfolges meistens einen größeren Zeitaufwand erfordern, setzt das pfiffige Kartenkonzept auf den menschlichen Spieltrieb. Weder eine vorgegebene Reihenfolge, noch eine vollständige Kenntnisnahme aller Karten ist notwendig, um sich Schritt für Schritt selbst besser motivieren zu lernen. Und wer eine bestimmte Lerneinheit für sich als besonders wichtig erachtet, kann sie zur Erinnerung bequem als einzelne Karte immer bei sich tragen.



Simone Porok, Sofortwissen kompakt:  
Selbstmotivation pur. Motivationsimpulse in 50 x 2 Minuten.  
54 Karten, 6,80 €, ISBN 978-3-941574-05-2

### **Kurzinformation zum Verlag:**

Die Heragon Verlag GmbH mit Sitz in Freiburg i.Br. publiziert umsetzbare Tipps und Tricks für den Businessalltag im handlichen Kartenformat. Leitidee ist die Vermittlung pointierten Praxiswissens durch ein innovatives Leseformat.

Heragon ist Mitglied im Börsenverein des Deutschen Buchhandels e.V. Alle Produkte des Verlags werden ausschließlich in Deutschland produziert.

### **Pressekontakt:**

Cornelia Müller, Heragon Verlag GmbH, Am Predigertor 1, 79098 Freiburg, Tel. 0761 / 888 51 27-0, [presse@heragon.de](mailto:presse@heragon.de)  
Presseinformationen und honorarfreie Abbildungen finden Sie auch auf unserer Internetseite [www.heragon.de](http://www.heragon.de)