

## Buchbesprechung: Stark wie ein Bär, schlau wie ein Fuchs - das innere Team für mehr Resilienz nutzen!

Wer kennt sie nicht - die inneren Stimmen, die manchmal harmonisch zusammenklingen und manchmal aufgeregt durcheinanderschnattern. Gerade angesichts wichtiger Entscheidungen und bevorstehender Veränderungen melden sich vorfreudige, mahnende, übermütige und zögerliche Mitglieder des inneren Teams alle gleichzeitig. Wer authentisch und überzeugend auftreten und stark durch's Leben gehen will, der kann jetzt in Jutta Hellers neuem Buch sein inneres Team besser kennenlernen.

### Wie das innere Team harmonisch zusammenarbeitet

Besonders harmonisch und erfolgreich läuft es in einem Team dann, wenn jedes Teammitglied seine besonderen Stärken optimal einsetzen kann. Genauso läuft es beim inneren Team - und besonders gut verstehbar und fühlbar wird das mit Assoziationen zu Tieren: Schlau wie ein Fuchs, intelligent wie ein Delfin und weise wie eine Eule arbeiten die Mitglieder des inneren Teams zusammen. Wer sein inneres Team gut aufstellt, kann allen Herausforderungen gelassen entgegensehen!

### Inneres Team: anschaulich erklärt an Tier-Vorbildern

Prof. Jutta Heller nutzt in ihrem neuen Buch Tiere als Vorbilder und Ratgeber und macht so die Arbeit mit dem inneren Team spielerisch und einfach. Sei es, um das eigene Selbstbild und Wunschbild zusammenzubringen oder um Klarheit über die nächsten Schritte in schwierigen Situationen zu bekommen. Jutta Heller beleuchtet humorvoll unterschiedlichste Lebensbereiche mit ihren jeweiligen Herausforderungen und verpackt die Lösung in kurze und kompakte Selbstcoaching-Einheiten.

### Beispiele und Tipps für Selbstcoaching-Übungen

In einer anstrengenden Arbeitssituation mit hohem Druck fühlt man sich vielleicht nur noch wie ein Ochse im Joch. Aber wer auch den leichtlebigen Schmetterling, den freiheitsliebenden Adler oder ein faules Walross zu Wort kommen lässt, der wird viel besser mit der Belastung fertig. Wie das geht, das zeigt die Autorin mit vielen Beispielen und Tipps.

### Zur Autorin:



Prof. Dr. Jutta Heller ist Expertin für individuelle und organisationale Resilienz. Seit über 25 Jahren führt sie als selbstständige Trainerin, Coach und Beraterin erfolgreich Einzelpersonen, Teams und Organisationen zu ihren Ressourcen. Sie leitet die „Ausbildung Resilienzberatung“ für BeraterInnen, TrainerInnen, Coaches, Organisations- und PersonalentwicklerInnen. Ihr Erfolgstitel „Das wirft mich nicht um. Mit Resilienz stark durchs Leben gehen“ steht auf Platz 1 der Amazon-Bestsellerliste.



### Neuerscheinung:

SO BIN ICH STARK

Gut aufgestellt mit dem inneren Team

Jutta Heller

Kösel Verlag

2017 | 148 Seiten | 9,99

ISBN 978-3-7-466-34677-6



### Bestseller:

DAS WIRFT MICH NICHT UM

Mit Resilienz stark durchs Leben gehen

Jutta Heller

Kösel Verlag

2016, 3. Aufl. | 148 Seiten | 9,99

ISBN 978-3-7-466-34614-1

### Weitere Informationen:

Prof. Dr. Jutta Heller

Neuwerk 4

90547 Stein bei Nürnberg

Fon 09 11 - 2786 1770

Fax 09 11 - 2786 1771

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

[kontakt@juttaheller.de](mailto:kontakt@juttaheller.de)

## Immobilienrecht: Die Kündigung wegen Eigenbedarfs

Nach deutschem Mietrecht kann ein Vermieter einen Wohnungsmietvertrag nur kündigen, wenn er ein berechtigtes Interesse an der Beendigung des Mietverhältnisses hat. In den meisten Fällen wird die Kündigung auf einen Eigenbedarf des Vermieters gestützt. Die Voraussetzungen für eine solche Kündigung wurden zwar von der Rechtsprechung in