



**DÖRTHE HUTH**  
**30 Minuten Wertschätzung**

96 Seiten, Kartoniert/Paperback/Softback  
ISBN: 978-3-86936-913-6  
€ 8,90 (D) | € 9,20 (A)  
GABAL Verlag, Offenbach 2019

Wertschätzung ist ein menschliches Grundbedürfnis, ob im Beruf oder privat. Wer sie lebt, senkt das Konfliktpotenzial im persönlichen Umfeld, steigert die eigene Beliebtheit und schafft eine Atmosphäre von Respekt und Toleranz. Gerade im Arbeitsumfeld ist wertschätzendes Verhalten gegenüber den Kollegen ein Garant für mehr Vertrauen und Verbundenheit, die sich nicht zuletzt auch in einer gesteigerten Motivation und Arbeitszufriedenheit äußern. Eine wichtige Ressource, die nicht unterschätzt werden darf.

In 30 Minuten erfahren Sie von Dörthe Huth,

- wie Sie wertschätzend im Alltag kommunizieren,
- welche Verhaltensmuster dabei im Wege stehen können und
- wie Sie letztlich Wertschätzung dauerhaft verinnerlichen.



**ANKE FEHRING**  
**30 Minuten Persönliches Wachstum**

96 Seiten, Kartoniert/Paperback/Softback  
ISBN: 978-3-86936-914-3  
€ 8,90 (D) | € 9,20 (A)  
GABAL Verlag, Offenbach 2019

In unserer modernen Welt sehen wir uns dem stetig wachsenden Druck ausgesetzt, mit schnellen Veränderungen in vielen Lebensbereichen Schritt halten zu müssen. Dabei beweisen 300.000 Jahre Evolution, dass es dem Menschen eigentlich in den Genen liegt, sich permanent anzupassen und weiterzuentwickeln. Trotzdem stehen wir uns häufig selbst im Weg, wenn es darum geht, unsere Persönlichkeit weiterzuentwickeln oder schlechte Angewohnheiten abzulegen. Der Grund dafür: Viele der Verhaltensmuster, die uns in unserer Entwicklung hemmen und Veränderungen verhindern, sind uns gar nicht bewusst.

In 30 Minuten lesen Sie im Buch von Anke Fehring,

- wie Sie mittels genauer Beobachtung und mehr Bewusstsein Ihre Stärken besser kennenlernen,
- wie Sie Ihren ganz persönlichen Weg zur vollen Entfaltung Ihres Potenzials finden können und
- wie Sie die eigenen Verhaltensmuster und Blockaden erkennen.



**PATRICK HERRMANN**

**30 Minuten Mut**

96 Seiten, Kartoniert/Paperback/Softback

ISBN: 978-3-86936-915-0

€ 8,90 (D) | € 9,20 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2019

Wir Menschen neigen dazu, privat sowie beruflich auf Sicherheit zu setzen und Risiken aus dem Weg zu gehen. Doch wollen wir unser Potenzial erfüllen und steigern, sind wir oft gezwungen, unsere Komfortzone zu verlassen und auf Risiko zu setzen. Mut bedeutet nicht nur seine Ängste im Griff zu haben. Wer mutig ist, kann auch in unsicheren Zeiten kompetent, sicher und selbstbestimmt handeln sowie ein erfolgreiches und zufriedenes Leben führen.

In 30 Minuten lernen Sie von Patrick Herrmann,

- was Mut haben wirklich bedeutet,
- wie Sie Ängste und Risiken bewältigen und
- wie Sie Ihr Leben mutiger und erfolgreicher in die Hand nehmen.



**GEORG DAUTH**

**30 Minuten Bessere Beziehungen mit dem DISG®-Modell**

96 Seiten, Kartoniert/Paperback/Softback

ISBN: 978-3-86936-916-7

€ 8,90 (D) | € 9,20 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2019

Konflikten kann man im Arbeitsalltag oft nicht komplett aus dem Weg gehen. Einem produktiven Ausgang stehen aber häufig persönliche Eigenheiten und negative Emotionen wie Wut, Ärger oder Angst im Wege. Das bewährte DISG®-Modell, ein Persönlichkeitstest, der die vier Grundtypen „Dominant“, „Initiativ“, „Stetig“ und „Gewissenhaft“ verwendet, unterstützt den Leser dabei, durch ein besseres Verständnis der menschlichen Verhaltensweisen in Ihrem Umfeld Zusammenarbeit und -leben positiv zu gestalten.

In 30 Minuten wissen Sie durch Georg Dauth,

- wie Sie sich selbst und Ihre Umgebung besser verstehen,
- wie Sie Konfliktverläufe positiv beeinflussen und
- wie Sie persönliche Beziehungen gestalten und verbessern.



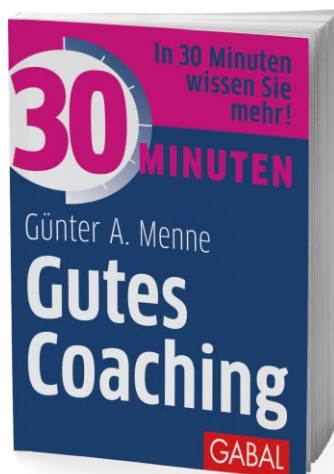
**TINKA BELLER**  
**30 Minuten Gendergerechte Sprache**

96 Seiten, Kartoniert/Paperback/Softback  
ISBN: 978-3-86936-917-4  
€ 8,90 (D) | € 9,20 (A)  
GABAL Verlag, Offenbach 2019

Der Begriff „Gender“ ist in den letzten Jahren zu einem Reizwort mutiert, das in privaten und öffentlichen Diskussionen regelmäßig Menschen in Rage versetzt. Doch zwischen „Gendergap“ und „generischem Maskulinum“ geht oftmals der eigentliche Beweggrund der Genderdebatte verloren: die Gleichbehandlung und Gleichberechtigung aller Menschen unabhängig von ihrem biologischen Geschlecht.

In 30 Minuten finden Sie durch Tinka Beller heraus,

- wie Sie in Alltag und Beruf gendergerecht kommunizieren,
- wie Sie Diskriminierungen in Ihrer Wortwahl vermeiden und
- wie Sie die Gleichstellung der Geschlechter fördern.



**GÜNTER A. MENNE**  
**30 Minuten Gutes Coaching**

96 Seiten, Kartoniert/Paperback/Softback  
ISBN: 978-3-86936-918-1  
€ 8,90 (D) | € 9,20 (A)  
GABAL Verlag, Offenbach 2019

Wenn Sie im Berufs- oder Privatleben an einem Wendepunkt stehen, aber unsicher sind, welchen Weg Sie einschlagen sollen, ist qualifizierte Beratung eine vielversprechende Option. Ein guter Coach kann da genau der richtige Sparringspartner sein, um wieder Orientierung zu finden. Doch auf der Suche nach Hilfe zur Selbsthilfe kann man bei der Vielzahl von Angeboten, Anbietern und Ansätzen schnell den Überblick verlieren.

In 30 Minuten erfahren Sie von Günter A. Menne,

- was Coaching genau bedeutet und bewirken kann,
- wie Sie das beste Format für Ihre Bedürfnisse wählen und
- wie Sie treffsicher einen seriösen und kompetenten Coach finden.