



## Titelinformation

**Sigrid Engelbrecht**

**Wer zuerst lacht, lacht am besten**

Autorisierte Lesefassung mit Musik

Sprecherin: Jutta Ribbrock

Regie: Maja Günther

Laufzeit: 1 Stunde, 15 Minuten, 2 CDs

€ 14,95 (unverbindliche Preisempfehlung)

ISBN 978-3-8398-8127-9

Buchverlag: Gräfe und Unzer Verlag



Erscheint am 22. September 2016

### Der kleine Coach für gute Laune

Gute Laune fühlt sich nicht nur besser an – sie macht uns auch gesünder, erfolgreicher und selbstbewusster. Dieser kleine Coach hilft Ihnen, Ihr persönliches Stimmungsbarometer von schlecht auf gut zu drehen – sofort, aber auch auf Dauer. Ein Test verrät, welche Stimmungskiller Ihnen persönlich immer wieder die Laune vermiesen. Sigrid Engelbrecht, erfolgreicher Coach und Trainerin, verrät Ihnen, wie Sie mit Hilfe von langfristig orientierten Veränderungen in Denkstil, Gewohnheiten und Verhaltensweisen lernen können, die Lebensfreude zu Ihrem ständigen Begleiter zu machen. Alle Übungen und Anregungen können Sie ohne viele Umstände in Ihren Alltag integrieren.

**Dieses Hörbuch vertreibt schlechte Laune und schafft Platz für viel positive Energie.**

**Sigrid Engelbrecht** ist Expertin für Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung. Sie begleitet Menschen in beruflichen und persönlichen Veränderungsprozessen. Darüber hinaus ist die gelernte Dipl.-Designerin, Malerin und vielfache Bestsellerautorin eine inspirierende Keynote-Rednerin im deutschsprachigen Raum.

**Jutta Ribbrock** ist neben ihrer Arbeit als Nachrichtenredakteurin fürs Radio auch als Sprecherin für eine Vielzahl von TV-Produktionen tätig, u. a. für ZDF, ARD und arte. Für Argon Balance hat sie u.a. das Interview mit Jens Corssen für *Ich und die anderen* geleitet.

**Ebenfalls bei Argon:** Sigrid Engelbrecht: *Lass los, was dich klein macht* (978-3-8398-8003-6); *Lass los, was deinem Glück im Weg steht* (978-3-8398-8002-9), *Lass dich nicht vereinnahmen* (978-3-8398-8004-3), *Lass los, was dir Sorgen macht* (978-3-8398-8012-8), *Entfalte, was in dir steckt* (978-3-8398-8063-0)

Bitte schicken Sie uns einen Beleg Ihrer Besprechung zu.

Katja Wanoth | Argon Verlag GmbH | Neue Grünstraße 17 | 10179 Berlin

katja.wanoth@argon-verlag.de | Telefon: +49-(0)30-2576 206-30 | Fax: +49-(0)30-2576 206-20