



PRESSE-INFORMATION

im Auftrag von:



## **52 Glückswege gegen den Herbstblues:**

### **Komplettes Glückspaket von Stefan Dederichs lässt Sie ein Jahr lang das Glück lernen**

Köln, 19.10.2017 – Der Herbst ist da: die Tage werden kürzer, die Stimmung trüb. Viele Menschen erleben die eintretende kalte Jahreszeit im wahren Sinne des Wortes als dunkel, fallen in ein Tief, fühlen sich unglücklich. Doch trotz des Herbstblues lässt sich dem Glück auf die Sprünge helfen. Zwar steuern bestimmte Hormone zu einem Teil unser Wohlbefinden - weit mehr als die Hälfte unseres Glücks(gefühls) aber haben wir selbst in der Hand! Das macht Unternehmer, Erfolgsautor und Trainer Stefan Dederichs in seinem Buch „Glücksmacher. Zum Glück gibt's .... Wege“ deutlich. In dem bei BusinessVillage erschienenen Titel zeigt er, auf was wirklich entscheidend ist, damit wir ein zufriedenes und glückliches Leben führen können. In diesem Buch ist er sehr offen: Als Kind gehänselt, als Jugendlicher einsam und depressiv, Selbstmordversuch mit 18. Der heutige Erfolgsunternehmer, Top-Verkäufer und Vortragsredner Stefan Dederichs bewegte sich lange Zeit im Nichts, lebte - und nahm dennoch nicht am Leben teil. Heute führt er ein entspanntes, ausgeglichenes und glückliches Leben – und möchte sein Glück teilen mit dem ganzen Glückspaket, das gerade im BusinessVillage-Verlag erschienen ist: Dem „Lese-Buch“ hat Dederichs ein persönliches Arbeitsbuch hinzugefügt: „Dein Glückswegebuch. Das Glückstrainingsbuch zu einem glücklicheren Leben“ unterstützt den Leser alle 52 Wochen des Jahres dabei, das Glückliche gezielt zu trainieren.

## **52 Glückswege trainieren**

„Mit dem Glückstrainingsbuch möchte ich Menschen Impulse für mehr Zufriedenheit liefern. Es geht mir darum, dass sie sich mithilfe des Trainingsprogramms selbst besser kennenlernen, Achtsamkeit üben und neue Blickwinkel einnehmen“, erläutert Stefan Dederichs, der auch als Vortragsredner zum Thema privates Glück und Glück im Geschäftsleben vielgebucht ist. Hierzu stellt er insgesamt 52 Glückswege vor, mit denen der Leser sich jeweils eine Woche lang beschäftigen soll. Dabei gibt der Autor immer eine oder mehrere Übungen zum Thema mit. So wird der Leser etwa aufgefordert, alles zu notieren, was ihm an Positivem in der Woche auffällt bzw. ihm begegnet. Beispiel: In einer Woche geht es darum, sich darüber Gedanken zu machen, wodurch man seine Komfortzone verlässt, was man verändern und neu beginnen könnte. Eine weitere Woche ist dem Thema Resilienz gewidmet: Die Aufgabe besteht darin, zu notieren, in welchen Situationen man aufgibt und wann man durchhält oder durchgehalten hat. Da es 52 Glückswege sind, die es zu trainieren gilt, erstreckt sich das Programm über die Wochen eines gesamten Jahres.

## **Buch „Glücksmacher“ durch „Glückstrainingsbuch“ und „Glücksscheine-Heft“ ergänzt**

Um das persönliche Glück der Leserinnen und Leser noch weiter zu fördern, stellt Stefan Dederichs außerdem Glücksscheine aus. Gemeint ist: Ein Booklet mit zwölf Glücksgutscheinen als Idee zum Verschenken, das ebenfalls bei BusinessVillage erschienen ist.



### **Stefan Dederichs: „Glücksmacher. Zum Glück gibt's ... Wege“**

BusinessVillage 2017, ISBN: 978-3-86980-392-0, 19,95 Euro. Zu bestellen im Buchhandel und bei Amazon: <http://amzn.to/2rBMhC9>



### **Stefan Dederichs: „Dein Glückswegebuch. Das Glückstrainingsbuch zu einem glücklicheren Leben“**

BusinessVillage 2017, ISBN: 978-3-86980-408-8, 14,95 Euro. Zu bestellen im Buchhandel und bei Amazon: <http://amzn.to/2ylPKvI>



### **Stefan Dederichs: „12 Glücksscheine. Glücksmomente der Zweisamkeit für Paare, Freunde und andere!“**

BusinessVillage 2017, ISBN: 978-3-86980-407-1, 6,95 Euro. Zu bestellen im Buchhandel und bei Amazon: <http://amzn.to/2ys4hVp>

## **Über Stefan Dederichs:**

Stefan Dederichs ist der Glücksmacher. Der heutige Unternehmer, Speaker, Trainer und Autor blickt auf eine holprige Jugendzeit zurück: Er litt unter Depressionen und hatte keinen leichten Start ins Berufsleben. Doch er steckte den Kopf nicht in den Sand und fand Wege zu einem erfolgreichen und erfüllten Leben. Zwanzig Jahre galt er als der beste Verkäufer in seiner Branche, gründete Unternehmen und wurde zum erfolgreichen, lebensfrohen und selbstbewussten Menschen. Heute gibt Stefan Dederichs dieses Wissen als fragter Vortragsredner und Autor weiter. Seine Themen bringen das persönliche Glück mit dem beruflichen Erfolg in Verbindung: Seine Vorträge und Seminare „Mit Glück verkaufen“ und „Mit Glück geführt“ werden heute mehr denn je in Unternehmen gebucht, denn erfolgreiche Firmen wissen, dass nicht mehr Machtausübung, sondern mehr Sinn und Glück für die Mitarbeiter (und Kunden) sie künftig massiv voranbringen.

### **Mehr Informationen:**

Stefan Dederichs – Unternehmer-Redner-Autor . Zur Eisengrube 6 . 53947 Roderath  
Tel. +49 (0)2440 – 95 00-20 . [info@Stefan-Dederichs.de](mailto:info@Stefan-Dederichs.de) . [www.Stefan-Dederichs.de](http://www.Stefan-Dederichs.de)

### **Ansprechpartner für die Presse:**

text-ur text- und relations agentur Dr. Christiane Gierke  
Tel. +49 (0)221 / 168 21 231 . [redaktion@text-ur.de](mailto:redaktion@text-ur.de) . [www.text-ur.de](http://www.text-ur.de)

### **Verwandte Pressemeldungen zum Thema:**

- Wege zum Glück: Erfolgs-Unternehmer Stefan Dederichs gibt mit seinem Buch 'Glücksmacher' Impulse für ein zufriedenes Leben: <http://www.text-ur.de/newsroom/newsdetail/Wege-zum-Glueck-Erfolgs-Unternehmer-Stefan-Dederichs-gibt-mit-seinem-Buch-Gluecksmacher-Impulse-fuer-ein-zufriedenes-Leben>

### **Zu dieser Meldung finden Sie Fotos in Druckqualität unter:**

<http://www.text-ur.de/newsroom/galeriedetail/Coverabbildungen-Gluecksmacher>