

Kurt Kopta

Das Leben genießen... *auch in der Krise!*



Ängste und
Sorgen loslassen

Das Buch



„Das Leben genießen auch in der Krise. Ängste und Sorgen loslassen in der schlimmsten Weltwirtschaftskrise seit 80 Jahren. Genießen Sie die Krise. Sie ist eine Chance in Ihrem Leben. Genießen Sie Ihr Leben.“

Der Inhalt

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. Prolog | 10. Feindseligkeit |
| 2. Die Emotionsstufen | 11. Zorn – Wut |
| 3. Apathie - Aufgabe | 12. Schmerz |
| 4. Wiedergutmachung | 13. Gefühlslosigkeit |
| 5. Traurigkeit | 14. Langeweile |
| 6. Mitleid | 15. Zufriedenheit |
| 7. Gunstbemühen | 16. Interesse |
| 8. Gram | 17. Begeisterung |
| 9. Angst | 18. Epilog |

Der Autor

Kurt Kopta, am 2.2.1944 in Wien geboren, hat nach dem Diplom für Werbung und Verkauf an der Fachhochschule für Welthandel in Wien als Manager der Werbeagentur Gruppe Koszler-Kontakt-BKS 9 Jahre gearbeitet. Dann war er als Geschäftsführer bei Plagemann-Imadis (Import und Vertriebsfirma) 6 Jahre tätig. Danach 5 Jahre Geschäftsführer von dem Estee Lauder Kosmetik Konzern Österreich und anschließend 5 Jahre Geschäftsführer von Gillette- Kosmetik Österreich.

Die letzten 20 Jahre war er als selbständiger Franchisingnehmer des größten internationalen Trainingsanbieters Learning International – Achieve Global in Österreich, und hat dann sein Unternehmen an Achieve Global verkauft. In dieser Zeit beschäftigte er sich mit Verhaltensänderungen der internen und externen Kommunikation bei Tausenden von Menschen. Die Bereitschaft und Einstellungen gegen den Widerstand von Veränderungen zu reduzieren und Vermittlung und Annahme von Kommunikations-Skills und Tools waren der Fokus seiner Tätigkeit.

In den 20 Jahren hat der Autor zahlreiche Seminare gehalten und Literatur studiert, Mentaltrainings, Meditationen, praktische Übungen und nun sein Buch in dem er seine Erfahrungen und sein Wissen zusammenfasst. Einfach und leicht anwendbar.



Kurt Kopta, Trainer und Autor

Ihre Bestellung

- ICH BESTELLE STÜCKPREIS EURO 9,80
 ICH INTERESSIERE MICH UND MÖCHTE MEHR WISSEN
 ISBN 978-3-950 2300-1-7

Kurt Kopta Kirchengasse 22, A-7052 Müllendorf

Tel: 43 (0)2682 62198 **Fax:** 43 (0)2682 62198

E-Mail: kopta@kopta.at **www.kopta.at**



Mobil: 43 (0)664 160 777 1