

Preisträgerin Christine Hoeft im Interview



In der Kategorie Sachbuch/Ratgeber hat sich der Ratgeber mit dem spannenden Titel **EMOTIONIZE ME – Lieber das Herz auf der Zunge als den Stock im Arsch!** von Christine Hoeft gegen die Titel **Black and White Nacht fotografie Bildband** von Olaf Kunz und **glutenfreier Backgenuss: süßes und herzhaftes Gebäck** von Annette und Marek Bunse durchgesetzt. »Das Buch zeichnet sich durch eine klare Sprache und ansprechende Illustrationen und Visualisierungen aus«, sagt die Jury über den Emotionsratgeber. Christine Hoeft ist selbst seit über 10 Jahren Expertin für Emotionen und gibt zahlreiche Seminare für Firmen. Mit EMOTIONIZE ME hat sie sich erstmals eine Version ihrer Vorträge zum Mitnehmen kreiert.

Christine, du hast einen spannenden Beruf. Wie wird man eigentlich Emotionsexpertin?

Als 50 % Deutsche und 50 % Portugiesin lebt das südländische Blut in mir. Ich bin sehr emotional und habe viel Freude und Leid erleben dürfen. Als Kind und Jugendliche habe ich viel Mobbing erfahren, weil ich emotional war. Doch was bedeutet das? Ich habe meine Emotionen gezeigt. Gute wie auch schlechte. Mein Gegenüber wusste immer, woran er ist. Ich war 100 % authentisch. Doch ich merkte, damit kann nicht jeder umgehen, und ich habe mich immer gefragt warum. So begann ich, mich mit der Psychologie des Menschen zu beschäftigen. Ausbildungen wie NLP und Positive Psychologie waren dabei mein ständiger Begleiter.

Warum hast du dich dazu entschieden, ein Buch über Emotionen zu schreiben?

In Seminaren wurde ich oft gefragt, ob es mein Wissen irgendwo komprimiert nachzulesen gibt. Buchempfehlungen hatte ich viele, aber sie beschrieben immer nur Einzelteile und waren oft zu abgehoben. Deshalb habe ich mein Wissen zu Emotionen in einem kompakten Buch zusammengefasst.

Über welche Emotion sprichst du am liebsten?

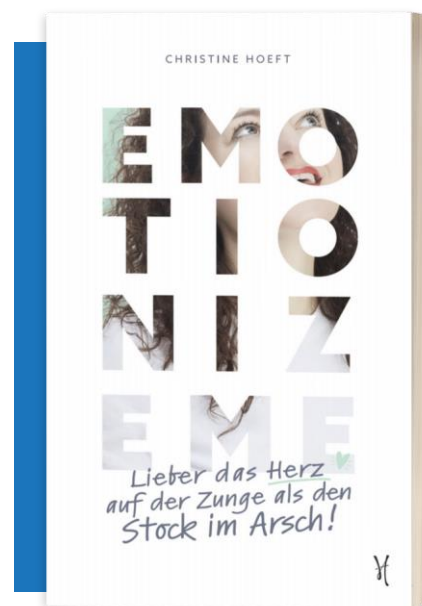
Ich liebe es zu begeistern und die Menschen mit in eine Welt zu nehmen, in der nichts unmöglich ist. Deshalb mag ich die Emotionen Freude und Verblüffung am liebsten. Sie legen die Impulse für die Zündschnur um das eigene Feuerwerk an Freude zu entfachen.

Wer sollte dein Buch unbedingt lesen?

Jeder der einen Blick hinter die Kulissen werfen und ein Verständnis dafür entwickeln möchte, wie er souverän seine Emotionen meistern kann und Antworten auf die wichtigen Fragen des Lebens sucht: Wer bin ich, was kann ich und was mach ich jetzt eigentlich damit?

Wie lange hast du von der Idee bis zur Fertigstellung des Buches gebraucht?

2,5 Jahre. Es war ein Prozess von reinen Emotionen über die Phase an Maßnahmen. Ich wollte so viel wie möglich für meine Leser:innen zusammenstellen, ohne zu wissenschaftlich zu sein. Es war mir wichtig Humor und meine Gefühle mit hineinzupacken, um allen Mut zu machen, über sich hinauszuwachsen.



Wieso hast du dich für Selfpublishing statt Verlag entschieden?

Das Buch sollte bunt und lebendig werden, und die Verlage haben mir schnell erklärt, dass es so, wie ich es mir vorstelle, nicht profitabel ist. Doch um Profit ging es mir nicht, sondern darum, Menschen zu erreichen und zu bewegen, und deshalb bin ich den Weg alleine gegangen.

Weitere Informationen zu den Shortlist-Titeln der Kategorie Sachbuch/Ratgeber sind [hier](#) einzusehen.

Kontaktdaten/Social Media:

-  christinehoeft
-  hoeftchristine
-  Christine Hoeft
-  www.christinehoeft.de
-  office@christinehoeft.de



SelfPublishing
Buchpreis

<https://selfpublishing-buchpreis.de>