



**Nadine Kretz**

# **100 PROZENT ICH**

**Mein Weg zu mir!**



## Zur Autorin



Mit dem Buchbestseller «100 MIESE DATES und die Suche nach der Liebe» offenbarte Nadine Kretz ihr damaliges Single-Leben, um aufzuzeigen, dass auch andere mit ihrem Problem nicht alleine dastehen. Nadine

Kretz ist mehr als nur eine erfolgreiche Autorin, qualifizierte Beziehungsmanagerin und zertifizierte Mediatorin. Sie ist die Frau mit dem roten Kleid, die durch Wortwitz und Authentizität die heutigen zwischenmenschlichen Problematiken beleuchtet, Zusammenhänge aufzeigt und erklärt. In Einzelberatungen, Vorträgen oder bei Firmenseminaren gibt sie Beziehungen neue Perspektiven.

[www.nadine-kretz.de](http://www.nadine-kretz.de)

[www.beziehung-management.de](http://www.beziehung-management.de)

**FACEBOOK, INSTAGRAM, YOUTUBE**

unter Nadine Kretz



## Inhaltsverzeichnis Audio

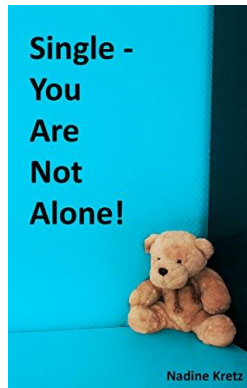
Wer ist Nadine Kretz?	0:00
Vorwort	7:46
Die Beziehungen	8:48
Der Beziehungsspiegel	14:30
Sich von Ärger und Wut befreien	29:15
Vertrauen aufbauen	37:28
Negativspirale umkehren	42:35
Raus aus der Opferrolle	46:19
Kampf der Geschlechter	47:23
Prinzen/Prinzessinnen der Kindheit	54:28
Ablehnung	57:22
Übung macht den Meister	58:30
Egoismus	1:02:59
Angebot oder Hilfe	1:04:47
Das Ichbewusstsein	1:08:36
Fehler	1:09:33
Die Fassung	1:13:28
Schlechte Laune Killer - Lächeln	1:15:15



<b>Dankbarkeit</b>	<b>1:17:10</b>
<b>Die Social Media Falle</b>	<b>1:18:37</b>
<b>Kommunikationshürden</b>	<b>1:25:38</b>
<b>Lösung bei Streitigkeiten</b>	<b>1:29:10</b>
<b>Unsicherheiten</b>	<b>1:30:24</b>
<b>Auszeiten</b>	<b>1:33:58</b>
<b>Ziele</b>	<b>1:35:48</b>
<b>Abenteuer</b>	<b>1:37:11</b>
<b>Vergebung</b>	<b>1:38:25</b>
<b>Die Liebe</b>	<b>1:44:42</b>
<b>Aufgeben zählt nicht</b>	<b>1:51:03</b>
<b>Glück</b>	<b>1:53:35</b>
<b>Danksagung</b>	<b>1:55:02</b>



**Strahle für dich,  
und du bringst  
die Welt  
zum Strahlen.**



**Warum bist Du Single?** und die englische Übersetzung für 0 Euro bei amazon **Single – You are not alone (YANA)**. Meine erste Single Kurzgeschichte mit der alles begann! Nadine Kretz auf der Suche nach dem „Warum bist Du Single?“ und die Herausforderungen des Single-Marktes. Eine spannende Kurzgeschichte, wie ein Mann besser keine Frau ansprechen sollte und es dennoch täglich geschieht. Der Startschuss zu 100 MIESE DATES und die Suche nach der Liebe.



Weshalb sind selbstbewusste, tolle Frauen heutzutage so lange Single? Mit Witz, Ironie und Ausdauer werden von Online Dating, Single Events bis Medienauftritten keine Theorien, Gelegenheiten und Erfahrungen ausgelassen, um an den Mann zu kommen. Gibt es einen Weg, trotz aller Enttäuschungen, die Hoffnung auf Mr. Right nicht aufzugeben und sein Leben in eine andere Richtung zu lenken? Buchbestseller **100 MIESE DATES und die Suche nach der Liebe** mit 284 Seiten.

ISBN: 978-3744820295



100 Tricks den Falschen zu entlarven

und Mr. Right zu erkennen



Hast du dir schon mal gewünscht, dass dein nächstes Date zu einer wunderschönen Beziehung führt? Möchtest auch du glücklich mit einem Partner sein? Mit **100 Tricks den Falschen zu entlarven und Mr. Right zu erkennen** merkst du anhand seines Dating Profils oder den ersten Sätzen innerhalb von Sekunden, ob dein Date ein potentieller Partner für dich ist. Mit diesen Tricks durchschaust du die Männer sofort! Erhältlich unter

<https://beziehung-management.de/100-tricks/>





Generation Textnachrichten.

**Ruf doch mal an, Mann! Mysterium Kommunikation**

beschreibt humorvoll die Missverständnisse der heutigen Kommunikation, warum wir nicht mehr zum Hörer greifen und was die kurzen Texte über uns selbst verraten. Lustige Geschichten, die dennoch zum Nachdenken anregen, wie und wann wir uns manchmal falsch verstehen. 56 Seiten. Überall erhältlich, wo es Bücher gibt.

ISBN: 978-3741292224



**Ich bin mein eigenes Wunder! Die Selbst-Liebes-Erklärung** ist die Schwester von „100 Prozent ICH – Dein Weg zu Dir“. Das Workbook bietet konkrete Übungen in gedruckter Form und ist sowohl als Printversion als auch als Ebook erhältlich. Praktisch zum Ausfüllen für unterwegs. Anregungen, Tipps und Aufgaben, um zu erkennen, dass wir selbst der wichtigste Mensch in unserem Leben sind. Nadine Kretz unterstützt auf dem Weg zur Selbstliebe, um einen passenden Partner anzuziehen und das Glück in sich selbst zu finden.

ISBN: 978-3744822039



Endlich eine liebevolle Partnerschaft leben. Wer wünscht sich das nicht? Die Realität sieht allerdings oft ganz anders aus. Ablehnung, Frust, Verlassenheitsängste, alte Kindheitsverletzungen und das Spiel zwischen Nähe und Distanz verhindern glückliche Beziehungen. Zusätzliche Seelenverstrickungen und die Katastrophe im Paradies, ließ Adam schon nicht zu Eva finden. Nadine Kretz eröffnet eine neue Sicht auf die Schöpfungsgeschichte. Eine Beziehungskrise, die sich noch heute in manchen Herzen widerspiegelt und darauf wartet in Licht und Liebe verwandelt zu werden. Bucherscheinung 2019/20



Weitere Texte, Informationen und Themen unter

[www.nadine-kretz.de](http://www.nadine-kretz.de)

[www.beziehungsinstitut.de](http://www.beziehungsinstitut.de)

Du hast Interesse an einem Coaching oder einer  
Transformationsreise?

[www.bit.ly/2u1Qdlg](http://www.bit.ly/2u1Qdlg)



**Du bist  
Licht und Liebe!**



Nadine Kretz  
Im Paradies 6  
54536 Kröv  
[info@nadine-kretz.de](mailto:info@nadine-kretz.de)  
[www.nadine-kretz.de](http://www.nadine-kretz.de)  
[www.beziehungsinstitut.de](http://www.beziehungsinstitut.de)