

# PRESSEMITTEILUNG

## Werden, wer wir nicht waren

### ***Ein Buch über die Schönheit persönlicher Veränderung***

Veränderung gehört zum Leben – doch viele erleben sie als Druck oder Überforderung. *Werden, wer wir nicht waren* entwickelt eine andere Perspektive: Edda Wilde beschreibt Veränderung als Möglichkeit, das eigene Leben bewusst, reflektiert und im Einklang mit den eigenen Werten zu gestalten.

Die Philosophin, Literaturwissenschaftlerin und seit 2015 tätige Coachin für berufliche und persönliche Entwicklung verbindet psychologische und philosophische Grundlagen mit Einsichten aus ihrer langjährigen Praxis. Sie zeigt, wie Unzufriedenheiten und Sehnsüchte zu wichtigen Impulsen werden können, welche inneren Haltungen Wandel erleichtern oder erschweren und wie aus Erkenntnissen konkrete Schritte entstehen. Ohne Rezepte und ohne Dogmen eröffnet das Buch einen Raum für selbstbestimmtes Denken und Handeln.

*Werden, wer wir nicht waren* richtet sich an Menschen, die Veränderung nicht als schnelle Lösung begreifen, sondern als Weg: offen, prozesshaft und manchmal widersprüchlich. Wilde macht sichtbar, dass persönliche Entwicklung nichts mit Optimierung zu tun hat, sondern mit Selbstgestaltung.

Das Buch lädt dazu ein, Veränderung als Möglichkeit zu sehen – als Chance, neue Wege zu denken und zu gehen. Wer sich darauf einlässt, kann entdecken, dass wir nicht bleiben müssen, wer wir waren – und dass genau darin ein gutes, erfülltes Leben liegen kann.

## Zur Autorin

**Edda Wilde** ist zertifizierte Coachin sowie ausgebildete Philosophin und Literaturwissenschaftlerin mit einem Abschluss in Positiver Psychologie. Seit 2015 begleitet sie Menschen in beruflichen und persönlichen Veränderungsprozessen. Ihre Schwerpunkte liegen im Führungskräfte- und Karrierecoaching; darüber hinaus ist sie als Lehrcoachin, Supervisorin und Trainerin tätig – mit besonderem Fokus auf Wissenschaft, Gesellschaft und Kultur.

In *Werden, wer wir nicht waren* verbindet sie ihren theoretischen Hintergrund mit ihrer Coachingpraxis und zeigt, wie reflektierte Selbstentwicklung jenseits von Selbstoptimierung gelingen kann.

## Bibliografische Angaben

**Edda Wilde: Werden, wer wir nicht waren. Von der Schönheit, sich selbst zu verändern**

Verlag: Parodos

Erscheinungsdatum: 9.10.2025

Umfang: 286 Seiten

ISBN: 978-3968240442

Preis: 22 Euro

## Pressekontakt

Parodos Verlag, Thomas Müller

Mail: [mail@parodos.de](mailto:mail@parodos.de), Tel: 030 - 75541403, Website: <https://parodos.de>