



PRESSEMAPPE

*Fragen an mich selbst – dein persönliches Interview
50 Fragen. Und diesmal antwortest du.*

Das Begleitjournal zu „Das Interview deines Lebens“

Kurzbeschreibung

Für ihr Buch *Das Interview deines Lebens* stellte Charlotta Móna zwanzig Menschen fünfzig Grundfragen – beantwortet hatte sie sie zuvor selbst. *Fragen an mich selbst* gibt diese fünfzig Fragen nun an die Leserinnen und Leser weiter: eine Frage pro Seite, mit Raum für die eigene Antwort.

Ohne vorgegebene Antworten, ohne Übungen, ohne Richtig oder Falsch lädt das Journal dazu ein, dem eigenen Leben so ehrlich zu begegnen wie die Interviewten dem ihren – als täglicher Impuls oder als Begleiter in Phasen der Veränderung.

Buchinformationen

Format	Taschenbuch · eBook
Umfang	120 Seiten · ca. 1,3 MB
Veröffentlichung	Selfpublishing über Amazon KDP
Erscheinungstermin	2025
ISBN / ASIN	979-8262700981 · BoFP5D3SQ2
Preis	14,99 € · 2,99 €
Kategorie	Lebensführung / Lebenshilfe / Glück
Online erhältlich:	Amazon Taschenbuch · Amazon eBook

Pressetext

Mit Fragen an mich selbst dreht Charlotta Móna das Prinzip ihres Interviewbuchs um: In *Das Interview deines Lebens* beantworteten zwanzig Menschen fünfzig Grundfragen – über Liebe und Verlust, Angst und Mut, Herkunft und das, was ein Leben trägt. Nun stellt die Autorin dieselben Fragen ihren Leserinnen und Lesern.

Das Journal bietet für jede der fünfzig Fragen eine eigene Seite – Raum für Antworten, die im Alltag oft keinen Platz bekommen. Die Fragen sind keine Übungen, sondern Spiegel: Es zählt, was heute wahr ist – auch wenn man morgen anders darüber denkt.

Ein stiller Begleiter für Menschen, die sich selbst zuhören möchten, statt nach schnellen Antworten zu suchen. Und die vielleicht überrascht feststellen: Manche Antworten kannten sie längst.

Über die Autorin

Charlotta Móna ist Autorin und Kolumnistin. Sie schreibt über das, was Menschen im Innersten bewegt: über Liebe und Verlust, Mut und Angst, Veränderung, Selbstbegegnung und die leisen Momente des Lebens.

Geboren in Budapest, lebt sie heute in Hamburg. Zu ihren Büchern gehören *Das Interview deines Lebens*, *Fragen an mich selbst* und *24 Mind Moments*. Auf charlottamona.de veröffentlicht sie ihre Sonntagskolumne.

PRESSEBILDER & KONTAKT

PRESSEBILDER & DOWNLOADS:

www.charlottamona.de/presse-und-media-kit

PRESSEKONTAKT:

Charlotta Móna

info@charlottamona.de

www.charlottamona.de



BEGLEITENDE JOURNALS

Notizen an mich selbst – dein tägliches Mind Moment Journal

Ergänzend zu ihren Büchern hat Charlotta Móna die Journals *Notizen an mich selbst* entwickelt – ein tägliches Journal in zwei Ausgaben, für drei oder sechs Monate.

Das Prinzip ist bewusst einfach: drei kurze Impulse am Morgen für Klarheit und Fokus, drei am Abend für Dankbarkeit und Rückblick. Wenige Minuten am Tag, die dazu einladen, regelmäßig innezuhalten und den eigenen Gedanken Raum zu geben.

Ausgabe	Format	Preis
3-Monats-Journal	Taschenbuch, 216 Seiten	14,99 €
6-Monats-Journal	Taschenbuch, 416 Seiten	24,99 €

Online erhältlich:

Amazon 3-Monats-Ausgabe · Amazon 6-Monats-Ausgabe