

## BUCHTIPP

Dr. Wolfgang Schömb's rät:

„Hol dir dein Stück Freiheit!“

## Fitness für den Kopf

„Nicht die Umstände engen uns ein, sondern letztlich wir selbst“, so Antistress-Trainer Dr. Wolfgang Schömb's in seinem Buch „Fitness für den Kopf - Hol Dir Dein Stück Freiheit!“. „Wir müssen erkennen, Zwänge werden uns nur zum geringen Teil von außen auferlegt. Den größten Druck schaffen wir uns selbst oder lassen ihn zu.“ Das reizt natürlich zum Widerspruch, ist es doch einfacher, sich als Opfer lästiger Gegebenheiten zu sehen. Doch es liegt an jedem Einzelnen selbst, sich mit negativem Stress auseinanderzusetzen, Ängste, die meist dahinter stehen, allmählich abzubauen. Diese Arbeit fordert starken Willen, Energie und Ausdauer. Mehr Gelassenheit, innere Freiheit, Harmonie, Gesundheit, Spaß am Leben und an der Arbeit wiegt die Anstrengung aber tausendfach auf.

Nicht nur Manager und Erwachsene erfahren praktische Anleitungen zum Self-Coaching. Auch Schüler, Studenten, Sportler, Musiker, die unter Leistungsdruck oder Prüfungsstress stehen, erhalten konkrete Hilfen. Schömb's-Motto:

„Stressbewältigung ist mehr als Stressausgleich. Ich zeige jedem Wege, die er selbst anwenden kann zur Eigenanalyse und Therapie.“

Behutsam, aber unerbittlich deckt Schömb's Stück für Stück unserer Schutzbehauptungen auf: Für den größten Teil innerer Freiheit oder Unfreiheit sind wir selbst verantwortlich.

Dr. Wolfgang Schömb's, FITNESS FÜR DEN KOPF - Hol Dir Dein Stück Freiheit! Zürich.

20,- €

### Weitere Literatur und CDs des Autors zum Thema

Schömb's-Bücher

**Sei ganz dabei - jetzt!** - Durch Konzentration Stress meistern

- Mehr Energie, Erfolg und Glück

Schömb's-CDs

**Konzentration - Training im Auto**

- Konzentrations- und Anti-Stressprogramm

**Konzentration auf das Wesentliche**

- Ganzheitliches Mentaltraining

**Mehr:**

[www.schoembsseminare.de/Buecher+CDs.html](http://www.schoembsseminare.de/Buecher+CDs.html)

[www.schoembsseminare.de/Neu.htm](http://www.schoembsseminare.de/Neu.htm)

**Bestellen online:**

[wolfgang@schoembs.com](mailto:wolfgang@schoembs.com)

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

Schömb's Seminare & Beratung

D-38667 Bad Harzburg