

# Das **Lexikon** der **Mentaltechniken**

Die besten Methoden von A bis Z



Sie halten die weltweit größte Sammlung moderner Mentaltechniken in den Händen!

Ob Prüfung, Wettkampf, Unternehmensführung oder Alltag – zu jedem Bereich gibt es erprobte Verfahren für mehr Gesundheit, Leistung und Lebensfreude. Die Übungen sind nach Schwierigkeitsgrad geordnet und bieten sowohl für Anfänger als auch für Experten eine wahre Fundgrube an Methoden-Schätzen.

**Tauchen Sie ein in die Welt der praktischen Psychologie!**

**Umfassend** Mehr als 300 Techniken  
**Fundiert** Mit wissenschaftlichen Studien  
**Wissenschaft macht Praxis** Wann welche Mentaltechnik?  
**Für Laien** Viele Methoden sind im Selbststudium erlernbar  
**Noch mehr** Auf der Internetseite zum Buch finden Sie Videos zu den einzelnen Techniken

[www.lexikon-mentaltechniken.de](http://www.lexikon-mentaltechniken.de)

## Die Autoren

Claudia Bender ist Diplom-Psychologin, Sportpsychologin und Integrative Therapeutin mit eigener Beratungspraxis in Mittelhessen.  
[www.entfalte-deine-kraft.de](http://www.entfalte-deine-kraft.de)

Michael Draksal ist Sportwissenschaftler und Sportpsychologe mit eigener Beratungspraxis in Leipzig. [www.wettkampfvorbereitung.de](http://www.wettkampfvorbereitung.de)

Claudia Bender & Michael Draksal  
**Das Lexikon der Mentaltechniken**  
Die besten Methoden von A bis Z

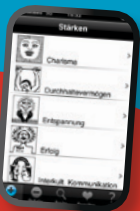
Hardcover, 396 S.  
21,0 x 14,8 cm  
ISBN 978-3-86243-010-9  
Draksal Fachverlag, Leipzig

Nur 19,90 €



**NEU**

Der «Taschenpsychologe»  
für unterwegs!



**Das Lexikon jetzt auch als App**  
fürs iPhone und iPad  
<http://itunes.apple.com>