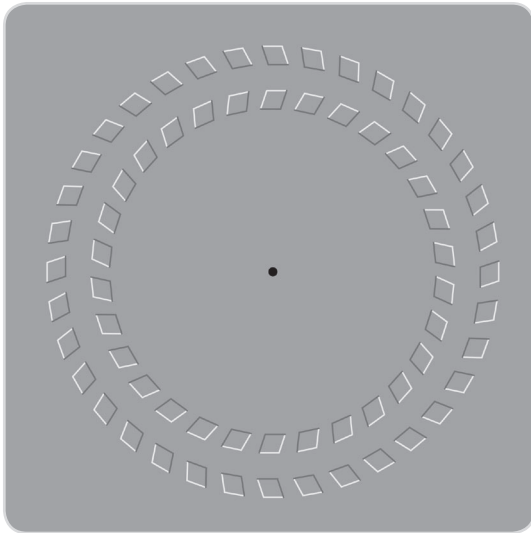




Optische Täuschung



Schau auf den Punkt in der Mitte und beweg deinen Kopf vor und zurück!

Du siehst: Die Kreise drehen sich!

Welchen Blickwinkel wir einnehmen, worauf wir uns konzentrieren und was wir ausblenden, bestimmt unsere Wahrnehmung – und damit auch unsere Einstellung.

Genau das ist der «Trick» beim Mentaltraining: Sich aktiv mit Themen zu beschäftigen, die uns gut tun, um daraus Motivation, Selbstvertrauen und Lebensfreude zu schöpfen.

Und das ist keine optische Täuschung – das ist real.

Das Lexikon der Mentaltechniken stellt über 300 Wege vor, wie Sie mehr aus Ihrem Leben machen können. Probieren Sie es selbst!

Neu!



Das Lexikon der Mentaltechniken

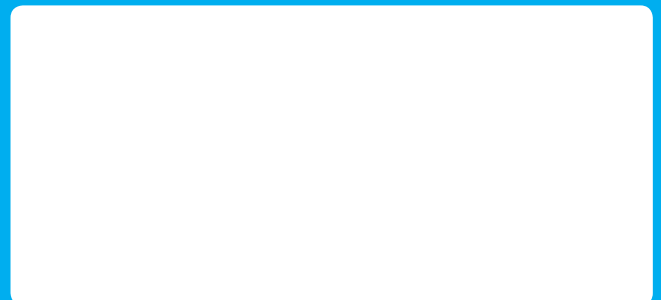
Die besten Methoden von A bis Z

396 S., Hardcover
ISBN 978-3-93290-898-9
Draksal Fachverlag GmbH

• nur 19,90 €

 **Draksal Fachverlag**[®]
Expertenwissen für alle

empfohlen von:



Über 300 Methoden



Lass raus, was in dir steckt!

Die Autoren

Geballte Fachkompetenz auf 396 Seiten



Claudia Bender ist Diplom-Psychologin, Sportpsychologin und Integrative Therapeutin mit eigener Beratungspraxis in Mittelhessen. Sie arbeitet bundesweit in der Aus- und Weiterbildung, hält Vorträge und Seminare.

Michael Draksal ist Sportwissenschaftler und Sportpsychologe mit eigener Beratungspraxis in Leipzig. Er hat über 30 Bücher zum Mentaltraining geschrieben und ist Leiter des Zentrums für mentale Leistungsdiagnostik ZEMEL.

»An diesem Buch haben wir sechs Jahre lang gearbeitet. Entstanden ist die weltweit größte Sammlung mentaler Trainingsmethoden. Da ist für jeden etwas dabei!«

Die weltweit größte Sammlung mentaler Techniken jetzt als Buch

