

Mentale Stärke aufbauen

Mit gezieltem Mentaltraining Schritt für Schritt zu
einem selbstbestimmten und glücklichen Leben



inkl. der besten Praxistipps



JONATHAN HÜNSCHE

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Mentale Stärke

Was ist mentales Bewusstsein?

Der Weg zum mentalen Wohlbefinden

Auswirkungen mentaler Krankheiten

Psychologen über mentale Stärke bei SportlerInnen

Warum ist mentale Stärke wichtig?

Tipps für mentales Wohlbefinden

Der Zusammenhang zwischen mentaler Stärke und
gesundem Leben

Das erwartet Sie in diesem Buch

Haben Sie oft das Gefühl, dass Ihnen alles zu viel ist, dass Sie sind mit Ihrer Work-Life-Balance alles andere als in der Balance sind, und leiden Sie oft an Müdigkeit, Motivationslosigkeit und fühlen Sie sich ausgelaugt? Damit sind Sie nicht allein. In diesem Buch werden Sie von Anfang an das Thema mentale Stärke herangeführt, was das ist und welchen Effekt mentale Stärke auf das alltägliche Leben hat.

Sie erfahren alles Wichtige über Ihre mentalen Fähigkeiten und eine Handvoll nützlicher Tipps, die Sie ganz einfach in Ihr alltägliches Leben einbringen können, damit Sie Ihre Work-Life-Balance wieder etwas festigen können. Denn auch, wenn man mentales Wohlbefinden oder mentale Krankheiten nicht sehen kann, sollte beides so ernst genommen werden wie ein gebrochenes Bein. Nur, wenn man das Problem anerkennt, kann man beginnen, es zu beseitigen. Mentale Stärke ist lernbar und dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, Ihre ersten Schritte zur bewussten mentalen Stärke zu gehen.