



PRESSEMITTEILUNG

Fred Gratzon

Dein Körper denkt schneller als du

Leistungsstark im Einklang mit dir selbst

- **Neuestes Buch vom Autor des Bestsellers „Lazy Way to Success“**
- **Müheles und spielerisch den eigenen Flow finden**
- **Eine geniale Methode zur Leistungsverbesserung in jedem Lebensbereich**

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Mentale Ruhe als Erfolgsfaktor

Was ist das Geheimnis von Sportlern wie Roger Federer oder Michael Jordan? Geistige Stille. Aber ist die auch für Sportmuffel mühelos zu erreichen? Fred Gratzon stellt in diesem Buch seine erstaunlichen Erkenntnisse vor, die längst nicht nur im Sport zu besseren Leistungen führen. Ob Wettkampf im Job, Sprechen in der Öffentlichkeit, ein Musikinstrument spielen oder Sex, die Methode lässt sich auf jeden Lebensbereich übertragen. Mit Hilfe der in die unterhaltsame Erzählung integrierten Schlüsselübungen, zeigt das Buch wie sich jeder Mensch effektiv vom mentalen Lärm befreien und sein volles Potential leben kann.

Gerade in Wettbewerbssituationen kommt es häufig vor, dass ein Mensch die Leistung, die er in einer anderen Situation locker gebracht hätte, plötzlich nicht mehr abrufen kann. Der Grund dafür ist die den Kopf erfüllende Flut an Gedanken, Wünschen, Sorgen oder sogar Ängsten. Das gilt für den Sportbereich genauso wie für die verschiedensten Lebenssituationen. Um zu erreichen, dass kein Nachdenken, die vom Körper abgespeicherten harmonischen Abläufe mehr stören kann, stellt Gratzon einige einfache und sofort wirksame Übungen vor, wie etwa die Zähltechnik und den „Flow-Through-Skill“. Die wichtigsten Punkte sind am Ende jedes Kapitels nochmals zusammengefasst.

Wenn es möglich ist, dass die Muskelerinnerungen in einer entscheidenden Situation einfach verschwinden, reicht es zur Vorbereitung auf einen Wettbewerb ganz offensichtlich nicht aus, nur Bewegungsabläufe zu trainieren. Im Buch wird der Fokus daher auf den Zustand mentaler Stille gelenkt, der die vom Körper gesteuerten Prozesse beim Ausüben der Tätigkeit schließlich nicht mehr torpediert.

Gratzons These: Um sein volles Potential zu leben, ist ein Mensch herausgefordert, seinen Geist frei von störenden Gedanken zu halten. Die Menge an mentalem Durcheinander, mit der ein Mensch belastet ist, steht im direkten Zusammenhang mit seiner - nicht nur sportlichen - Leistung.

Greift der Verstand nicht mehr kontrollierend ein, kann der Körper die Bewegungsabläufe, die er längst begriffen und abgespeichert hat, völlig frei ausführen. Gedanken sind ab einem bestimmten Zeitpunkt Energieverschwendung, weil sie langsamer sind als die automatisch ablaufenden Prozesse. Fällt der überflüssige mentale Lärm aber weg, werden die Bewegungen wie von selbst effizienter, Ausdauer, Koordinationsfähigkeit, Belastbarkeit und Schnelligkeit nehmen zu.

Das Wichtigste für den Erfolg und das Wohlbefinden ist, so zeigt das Buch, dass der Körper aus der durch die Gedanken verursachten Disharmonie im Bewegungsablauf hinausfindet und in Harmonie mit sich selbst kommt. Diesen von mentalen Überlegungen befreiten Zustand gilt es immer wieder neu herzustellen.

Erst wenn Vergangenheit und Zukunft im gegenwärtigen Moment losgelassen und sämtliche Ziele und Wünsche aufgelöst sind, kann ein Mensch selbst im größten Wettbewerb sein volles Potential entfalten. Das Ergebnis sind Momente purer Freude und unerwartete Höhepunkte.



Fred Gratzon
Dein Körper denkt schneller als du
160 Seiten
14,95€
Erscheinungstermin:
September 2014
ISBN 978-3-89901-871-4
Auch als E-Book erhältlich

ÜBER DEN AUTOR



FRED GRATZON

absolvierte ein Kunststudium an der Rutgers Universität in New Jersey, USA. Er gründete ein Unternehmen, dessen Eis-creme einen nationalen Wettbewerb des *People Magazine* gewann und selbst zu Empfängen im Weißen Haus serviert wurde. Später startete eine Telekommunikationsfirma, die 1995 auf dem zweiten Platz der am schnellsten wachsenden Unternehmen in Amerika rangierte. Seit 1998 ist er in der Hauptsache tätig als Golfer, Tennisspieler, Sportfan, der gerne spielt, beobachtet, redet und schreibt. Sein erstes Buch *The Lazy Way to Success: Ohne Anstrengung ALLES erreichen* wurde bislang in 10 Sprachen übersetzt.

www.gratzon.com/fred
www.mentallyquiet.com

ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln? Das sind die Fragen, die J.Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten. In der Mediengruppe* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und KnowHow bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

PRESSEKONTAKT

Maren Brand
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
maren.brand@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de