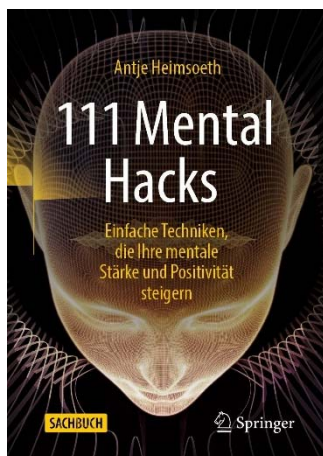


PRESSEMITTEILUNG

Was wir uns vorstellen, können wir auch erreichen

Mentale Stärke als positive Lebenseinstellung | Springer Sachbuch stellt mentale und emotionale Techniken vor, um Stärke und Positivität zu steigern.

Heidelberg, TT. Monat JJJJ



Wer möchte nicht erfolgreich sein? Erfolg zu haben kann allerdings auch mit extremen Gefühlen einhergehen. Von tiefster Zufriedenheit und Richtigkeit bis hin zum Empfinden von Angst, als wäre der Erfolg zu schön, um wahr zu sein. Denn, viele Menschen trauen sich nicht, ihre Träume zu verwirklichen und das Leben zu führen, das den tiefen inneren Wünschen entspricht. Das Springerbuch *111 Mental Hacks* zeigt, wie jeder Mensch Ängste in Treibstoff umwandeln kann. Die Springerautorin Antje Heimsoeth erklärt anhand vieler praktischer Übungen, wie sich Ziele erreichen lassen und gibt den am Thema Interessierten Tipps, das Selbst zu fördern und nicht zu sabotieren. Letzteres ist laut Autorin nämlich oftmals der Grund, weshalb Vorsätze nicht in die Tat umgesetzt werden. Zur Aufrechterhaltung der Selbstdisziplin gibt sie ebenfalls wertvolle Hilfestellungen.

Auch die Macht der Gedanken wird den Lesern und Leserinnen nähergebracht. Laut Expertin ist Mindset alles. Ändert sich die Einstellung, ändert sich das ganze Leben. Hier schlägt Heimsoeth die Erste Hilfe-Technik *Der Gedankenstopp* vor. Durch das Vorstellen eines Stoppschildes und Gedanken, die sich in Luft auflösen beim Ein- und Ausatmen, wird der Gedankenstrom ausgebremst. Die eigenen Kräfte zu aktivieren, funktioniert mit Optimismus und der entsprechenden Haltung und Grundeinstellung. Klare Vorstellungen davon zu haben, was erreicht werden will und welche Stärken, Fähigkeiten und Talente man dazu verfügbar hat, sind enorm wichtig, um Ziele zu verwirklichen. Hier lernen Leser und Leserinnen das Formulieren von Affirmationen, die helfen, eine positive Einstellung zu sich selbst zu finden und die Vorteile des Fühlens und Ausdrucks von Dankbarkeit durch entsprechende Übungen.

Auch Körpersprache wird oft nicht sehr viel Beachtung geschenkt, dabei steht zweifelsfrei fest: Die eigene Körpersprache und Körperhaltung hat Einfluss auf bestimmte Hormone, die wiederum das

Selbstvertrauen triggern. Die Autorin macht mit sogenannten Power-Posen dieses Phänomen begreiflich.

Mit dem Triple A-Prinzip (Akzeptanz, Analyse und Abhaken) lernen die Leser*innen mit Niederlagen umzugehen und immer wieder zurück auf die Beine zu kommen, ganz nach dem Motto: Fehler sind Helfer. Es gilt, Fehler abzuhacken und nicht mitzuschleppen, denn wer Angst vor Fehlern hat, produziert Neue.

Antje Heimsoeth ist eine der bekanntesten Mental Coaches im deutschsprachigen Raum. Ende 2019 wurde sie zum Senat der Wirtschaft berufen und so Teil eines exklusiven Kreises von Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Wissenschaft und Gesellschaft.

Antje Heimsoeth

[111 Mental Hacks](#)

2023, 240 S., 67 Abb. davon 59 in Farbe

Hardcover € 19,99 (D) | € 20,55 (A) | sFr 22.50 (CH)

ISBN 978-3-658-37999-5

Auch als eBook verfügbar

Weitere Informationen

[Interview](#) zum Buch

Informationen zum Buch

<https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-658-38000-7>

Service für Journalisten

Journalisten erhalten auf Anfrage ein Rezensionsexemplar des Buchs *111 Mental Hacks*.

Kontakt

Uschi Kidane | Springer Nature | Communications

tel +49 6221 487 8166 | uschi.kidane@springer.com

Folgen Sie uns auf: 

Zweigniederlassung der Springer-Verlag GmbH, Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin

Sitz: Berlin / Amtsgericht Berlin-Charlottenburg, HRB 91881 B

Geschäftsführer: Martin Mos, Dr. Ulrich Vest, Dr. Niels Peter Thomas, Volker Böing

Sie möchten keine Emails mehr von uns erhalten? Dann senden Sie uns bitte eine [Nachricht](#), und wir nehmen Sie aus unserem Presseverteiler.

Weitere Informationen, wie wir Ihre persönlichen Daten schützen und verarbeiten, entnehmen Sie bitte unseren [Datenschutzrichtlinien](#).