

Sie „sitzen im Quark“

Die meisten Menschen wollen mehr vom Leben. Doch dafür tun sie oft zu wenig: zu wenig Lernen, zu wenig Trinken, zu wenig gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung und Motivation.

Wer so lebt, sabotiert sich selbst. Wer wirklich erfolgreich sein will, sollte umdenken. Wie das geht, zeigt Matthias Herzog in seinem neuen Buch „Spitze sein, wenn's drauf ankommt“. Deutschlands führender Experte für persönliche Bestleistungen fordert dabei einen aktiven Leser, einen Leser, der mitmacht und das Gelesene in konkretes Handeln umsetzt. Mit den richtigen Strategien Ihre Grenzen überschreiten und Ziele erreichen, die bisher unmöglich erschienen. Er zeigt Ihnen, wie Sie beruflich, sportlich und privat persönliche Bestleistungen erzielen. Sein Trainingsbuch bietet Ihnen Werkzeuge, die Sie direkt anwenden können. Hinzu kommen zahlreiche konkrete Tipps, die Ihnen dabei helfen, erfolgreich mit Stress umzugehen, mehr Lebensqualität zu gewinnen und den Erfolg zu bekommen, den Sie schon immer wollten.

Inhalte:

- * Die fünf Säulen für mehr



Lebensqualität.

- * Die sieben Spitzenstrategien für persönliche Bestleistungen.

- * Effektive Methoden, um regelmäßig Ihre eigenen Grenzen zu überschreiten.

Zahlreiche Übungen, praktische Tipps und Interviews mit prominenten Persönlichkeiten wie Jennifer Oeser, Rüdiger Nehberg oder Ex-FIFA-Schiedsrichter Urs Meier machen diesen 256 Seiten starken, mit zahlreichen farbigen Abbildungen ausgestatteten Band zu einem echten Leseerlebnis.

„Spitze sein, wenn's drauf ankommt“ - Das Trainingsbuch, von Matthias Herzog, Haufe Mediengruppe 2010, 256 Seiten, 19,80 Euro.

Moia Moia **Emder Zeitung**

31. August 2010