

Neues Buch: Pünktlich zum Tag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober erscheint das Buch „Gewinner grübeln nicht. Richtiges Denken als Schlüssel zum Erfolg“. In ihrem 240 Seiten starken Werk definieren der Hirnforscher und Mentaltrainer Marcus Täuber und die Bestseller-Autorin Pamela Obermaier auch Zufriedenheit, Wohlbefinden und vor allem die Gesundheit als zu erreichende Ziele, denn „sie ist das Fundament unserer Leistungsfähigkeit und Lebensqualität“, betont Täuber und verweist auf eine interessante Zahl: „Vermutlich haben 9 von 10 Krankheiten ihren Ausgang im Kopf.“ Das Autorenduo räumt dabei mit populären Klischees im Selbsthilfemarkt auf. „Viele Tipps sind allgemein bekannt, einfach – und falsch.“

„Gewinner grübeln nicht“ – mit den richtigen Gedanken zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Wien, am 6. Oktober 2016. Rechtzeitig zum Tag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober erscheint das neue Buch von Marcus Täuber und Pamela Obermaier: „Gewinner grübeln nicht. Richtiges Denken als Schlüssel zum Erfolg“, so der Titel des 240 Seiten starken Werks, das vom Goldegg Verlag GmbH Berlin & Wien aufgelegt wird. Darin räumen der Mental-Experte und die Bestseller-Autorin mit sämtlichen Klischees auf, die im Selbsthilfemarkt kursieren und sich dort hartnäckig festgesetzt haben. „Wenn es um die Kraft des Mentalen geht, kennen wir viele gute Ratschläge: ‚Um abzunehmen und mit dem Rauchen aufzuhören, musst Du nur deinen inneren Schweinhund überwinden!‘, ‚Wenn Du etwas erreichen willst, musst Du Dich mehr anstrengen!‘, ‚Du kannst alles werden, was Du willst!‘, ‚Mach Dir keine Sorgen – lebe einfach!‘ ... Diese Tipps sind allgemein bekannt, einfach – und falsch“, betont der Hirnforscher und Mentaltrainer. „Neurobiologische Forschungsergebnisse belegen das.“ Mit ihrem Buch „Gewinner grübeln nicht“ zeigen die beiden Autoren, wie das menschliche Gehirn tatsächlich funktioniert, was die Leser aus der Hirnforschung lernen, und wie sie von diesem Wissen profitieren können, „um ihr Leben gesünder und erfolgreicher zu gestalten“, so Täuber.

„Gesundheit und Wohlbefinden beginnen im Kopf“

Den Begriff Erfolg beziehen Täuber und Obermaier auf ein breites Spektrum an Lebensbereichen – neben der Erreichung von Business- oder Karrierezielen werden im neuen Buch auch Zufriedenheit, Wohlbefinden und vor allem die Gesundheit als zu erreichende Ziele definiert, denn „sie ist das Fundament unserer Leistungsfähigkeit und Lebensqualität“, betont Täuber und verweist auf eine interessante Zahl: „Vermutlich haben 9 von 10 Krankheiten ihren Ausgang im Kopf.“

„Immer wieder liest man, Erfolg oder Gesundheit beginnen im Kopf. Das ist zwar richtig, hat aber kaum jemand wirklich verstanden“, kritisiert der Hirnforscher und Mentaltrainer. „Ob schlechte Umsätze, fehlendes Selbstvertrauen oder Migräne. Ich bemerke immer wieder, wie die richtigen Worte und Bilder im Kopf zu verblüffenden Effekten führen. Ein Zustand, in dem wir einen nur scheinbaren Widerstand überwinden und Leichtigkeit mit Stärke verbinden, ist der Schlüssel zum Erfolg“, gewährt Täuber einen kleinen Einblick in seine Arbeit. Den größten Beweis für die Kraft aus dem Kopf sieht er im Placebo-Effekt aus der Medizin. „Wenn wir lernen, dieses Phänomen gezielt zu nutzen, eröffnet sich ein gewaltiges Potenzial.“

Mit Vorstellungskraft das Hirn überlisten

„Wir brauchen uns eine Tätigkeit wie Klavierspielen nur vorstellen. Dadurch werden wir nicht nur am Klavier besser, sondern verändern damit anatomisch auch die entsprechenden Stellen im Gehirn. Das ist unglaublich faszinierend. Unser Denken verändert unser Gehirn. Offen ist nur: Wie weit kann das gehen und wo sind die Grenzen?“ Für Täuber steht jedenfalls fest: „Die Erkenntnisse aus der Hirnforschung sind für unser Leben höchst brisant. Wir haben die Wahl: Wir können uns von unseren inneren Bildern wie ein passiver Zuseher berieseln lassen oder selbst zum Regisseur dieses Films werden und damit ein ungeheures Potenzial entfalten.“

Die offizielle Buchpräsentation

findet am 15. November 2016, um 19:30 Uhr,
in der Buchhandlung Kuppitsch, Schottengasse 4, 1010 Wien, statt.
Nähere Infos dazu finden Sie unter www.ifmes.at/buch

Die Eckdaten

„Gewinner grübeln nicht - Richtiges Denken als Schlüssel zum Erfolg“
Pamela Obermaier, Marcus Täuber
Hardcover | ca. 220 S | ca. 19,95 Euro | 13,5 x 21,5 cm
ISBN 978-3-903090-70-5 | ISBN E-Book 978-3-903090-71-2
ET: Oktober 2016

Über Dr. Marcus Täuber und das Institut für mentale Erfolgsstrategien (IfMES)

Dr. Marcus Täuber ist promovierter Neurobiologe, diplomierter Mentaltrainer und Lehrbeauftragter der Donau Uni Krems. 2015 gründete er das Institut für mentale Erfolgsstrategien (IfMES), um sein Konzept einer breiteren Zielgruppe zugänglich zu machen. Sein neurowissenschaftlich fundiertes Mentaltraining setzt neue Standards in den Bereichen Business, Gesundheit und Persönlichkeit. Innerhalb kürzester Zeit ist IfMES zu eine der Top-Adressen für Mentaltrainings in Österreich avanciert. www.ifmes.at

Über Mag. Pamela Obermaier

Mag. Pamela Obermaier hat einen Universitätsabschluss in Psychologie und Philosophie, ist NLP-Master und als Unternehmerin erfolgreich. Mit ihrem Buch „Seitensprung“ (in Co-Autorenschaft) hat sie einen Bestseller gelandet. Sie begleitet ihre Klienten zu einem souveränen Marketingauftritt und ist als Interviewpartnerin aus dem Fernsehen (u.a. Puls4, Pro7, RTL) bekannt. www.textsicher.at

Bildinformationen

Bildunterschrift: Der Neurobiologe Dr. Marcus Täuber und die Bestseller-Autorin Mag. Pamela Obermaier.

© Jürgen Hammerschmid

Cover © Goldegg Verlag GmbH

Rückfragen richten Sie bitte an:

Dr. Marcus Täuber – Institut für mentale Erfolgsstrategien e.U.

Mobil: +43-676/4471188

E-Mail: taeuber@ifmes.at

www.ifmes.at

www.ifmes.at/buch

