



Axel Kranz

## Ich coache mein Unterbewusstsein

176 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-416-4

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

### Mein Leben selbst gestalten

Unzufriedenheit und Ängste endlich überwinden: Wenn wir könnten, würden wir einfach entscheiden, glücklich zu sein. Aber unsere unbewussten Prägungen stehen uns im Weg. Oft fühlen wir uns unzufrieden, haben Ängste oder ärgern uns. Axel Kranz hat eine einfache, greifbare Methode zur Überwindung negativer Verhaltensmuster entwickelt: Pragmatisch und leicht verständlich erklärt er, was in unserem Gehirn und Bewusstsein passiert. Mit seinen Meditationsübungen lernen wir loszulassen. Der persönliche Aktivitätsplan hilft dabei, gezielt das emotionale Wohlbefinden zu steigern und negative Prägungen zu überwinden: Den Glücksmuskel trainieren für ein zufriedenes Leben.

### Aus dem Inhalt

- Die Wenn-Dann-Falle
- Die Funktionsweise unseres Bewusstseins
- Meditation als Lernprozess
- Akzeptanz und Dankbarkeit sind die Schlüssel zum Glück
- Wahrnehmung ist nie objektiv
- Unsere Gefühle und wie sie entstehen
- Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen
- Warum Gefühle nicht immer zur Realität passen
- Den Zugang zu den eigenen Gefühlen verbessern
- Annehmen als Basis zum Loslassen
- Mein Wohlbefinden steigern

### Der Autor

Axel Kranz ist Heilpraktiker (Psychotherapie), Trainer sowie Coach für Führungskräfte und Persönlichkeitsentwicklung. Seine Arbeit ist geprägt von der Kombination unterschiedlichster Ansätze, die Jahrtausende altes Wissen der Meditation mit den neuesten Erkenntnissen der Neurobiologie verbinden. Immer dem Motto folgend: „Entscheidend ist, was hilft!“



**Der Autor steht für Interviews gerne zur Verfügung.**

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | [may@schluetersche.de](mailto:may@schluetersche.de)

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: [may@schluetersche.de](mailto:may@schluetersche.de) Vielen Dank!