Michael von Kunhardt

Mentalgiganten

Was wahre Stärke wirklich ausmacht

2020, 224 Seiten, Hardcover

EUR 24,95/EUA 25,60/sFr 28.12

ISBN 978-3-593-51264-8

Erscheinungstermin / Sperrfrist: 07.10.2020

Michael von Kunhardt, Mentalexperte und mehrmaliger Deutscher Meister im Hockey, zeigt, was Mentalgiganten ausmacht, und liefert anwendbare Tipps, um die eigene mentale Stärke zu festigen.

Erfolg ist Kopfsache. Das ist nicht erst seit dem Triumph des FC Liverpool mit seinem Trainer Jürgen Klopp bekannt. Doch warum wird dieses Wissen aus dem Sport im Business noch so wenig genutzt? Michael von Kunhardt macht seine Erfahrungen und Kenntnisse als Ex-Sportprofi und Mentalcoach für seine Leser verfügbar. Er ist überzeugt: Mentale Stärke verhilft zu dauerhaftem Erfolg und einem glücklicheren Leben.

Was genau aber macht einen Mentalgiganten aus? Dieser Frage geht von Kunhardt Kapitel für Kapitel auf den Grund. Tragende Säulen sind: die Ruhe und Verbundenheit mit sich selbst, eine starke Intuition, der permanente Wunsch sich weiterzuentwickeln, die Fokussierung auf die Lösung (statt auf das Scheitern), ein gesundes Selbstvertrauen, die Fähigkeit, das eigene Potenzial im entscheidenden Moment zu nutzen, aber auch Eigenschaften wie Dankbarkeit und Kreativität. So gehören für ihn der Methodenwechsel oder die Entscheidung, Dinge anders zu machen, definitiv zu den unverzichtbaren Bausteinen mentaler Stärke. Neben zahlreichen Beispielen aus dem Leben namhafter Spitzensportler wie Muhammad Ali, Franz Beckenbauer oder Cathy Freeman versammelt jedes Kapitel konkrete und alltagspraktische Methoden, mit denen man die eigene mentale Stärke entwickeln und festigen kann. Von der Atemübung bis zu Fragen, wie Führungskräfte ihr Team aufstellen, um im Zusammenspiel der Potenziale das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. Erfolgsgeheimnisse aus dem Sport übersetzt in Handlungsempfehlungen für ein erfolgreiches und erfüllendes Business.

Von Kunhardt hat ein facettenreiches Lese- und ein hilfreiches Arbeitsbuch geschrieben. Es liefert erstaunliche Erkenntnisse darüber, wie mentale Stärke die eigene Leistungsfähigkeit verbessern kann – ohne dabei die Freude einzubüßen. Es zeigt, wie mentale Blockaden gelöst werden können und damit der Weg zum Erfolg offensteht.

Der Autor

Michael von Kunhardt gelingt es auf faszinierende Weise, Tausende Teilnehmer seiner Seminare und Vorträge mental und physisch zu aktivieren. Der langjährige Mentaltrainer von Nationalmannschaften, Profisportlern und Olympiasiegern, diplomierte Wirtschaftswissenschaftler und erfolgreiche Leistungssportler begeistert als Redner für zahlreiche DAX-30-Unternehmen und Verbände ebenso wie als Entwickler ambitionierter Führungskräfte. Als Mentalexperte ist er gefragter Talkgast bei Sat.1 und Sport1 sowie weiteren TV- und Radiosendern, so zum Beispiel auch als »Der MONTivator«, jeden Montag bei Radio RP1.

Kontakt

Margit Knauer, knauer@campus.de, 069 976 516-21

Inga Hoffmann, hoffmann@campus.de, 069 976 516-22