Gräfe und Unzer

Kurztext

Jochen Schweizer

Jochen Schweizer, Der perfekte Augenblick

Leben mit mehr Glück, Erfolg und Stärke

176 Seiten, mit ca. 30 Farbfotos
Format: 13,5 x 21,0 cm, Hardcover
16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)
ISBN: 978-3-8338-4539-0

Wie schaffe ich es, im richtigen Moment die richtigen Entscheidungen zu treffen? Wenn es einen Autor in Deutschland gibt, der Grenzerfahrungen positiv mit Leben erfüllt, ist es Jochen Schweizer. Der Unternehmer und prominente Investor des VOX-Formats "Die Höhle der Löwen" war Stuntman, brach Weltrekorde als Bungeejumper und macht mit seinem Unternehmen Umsätze in Millionenhöhe. Ob beim Fallschirmspringen, Fassadenklettern oder meditativen Yoga: Schweizer weiß aus Erfahrung, wie wichtig es ist, in jedem Moment achtsam zu sein. Jeder Augenblick verlangt nach Entscheidungen, manche davon verändern das ganze Leben. Wie schöpft man Kraft aus dem Moment, motiviert sich bei Schwierigkeiten - und gewinnt dadurch Selbstvertrauen und Stärke? Der perfekte Augenblick ist Jochen Schweizers persönlicher Einblick in ein Leben voller Herausforderungen - und die Chancen, die es bietet. Ein lebenskluger Ratgeber für erfolgreiches Selbstmanagement, mit Tipps aus der Praxis: so achtsam wie anpackend!

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 12, 81675 München
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de
Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.