



Presseinformation

Ralf Senftleben

Entdecke deine Willenskraft

Wie du endlich erreichst, was du dir vorgenommen hast

Umfang: 256 Seiten

Format: 13,5 x 21 cm, Klappenbroschur

Preis: 16,99 € (D)/ 17,50 € (A)/ 21,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6961-7

Erscheinungsdatum: Juli 2019



 Auch als
eBook
erhältlich.

Starker Wille leichtgemacht: Das wirksame Training für mehr Selbstdisziplin

Menschen mit ausgeprägter Willensstärke meistern belastende Situationen erfolgreicher, haben stabilere Beziehungen, sind selbstbewusster und weniger suchtanfällig. Sie leben vernünftiger, sind proaktiv statt reaktiv und lösen Probleme, bevor sie groß werden. Kurz: Sie haben ihr Leben besser im Griff. Die gute Nachricht: Wir alle können unsere Willenskraft trainieren wie einen Muskel, sodass er schwerere Gewichte heben kann. **Entdecke deine Willenskraft** enthält ein sanftes, aber stetiges Trainingsprogramm, das uns an die Hand nimmt und Schritt für Schritt stärker macht. Wir haben jeden Tag kleine Erfolgserlebnisse und so immer ein Gefühl des Fortschritts. Wir steigern aber nicht nur unsere Willenskraft, sondern lernen ganz nebenbei auch, vieles automatisch und mit Leichtigkeit zu tun, ohne dass wir dafür Willenskraft aufwenden müssen. So schaffen wir es, mit kleinstem Einsatz auch große und wichtige Projekte so umzusetzen, wie wir es uns vorgenommen haben.

Ralf Senftleben, gelernter Diplom-Informatiker, wandte sich aufgrund persönlicher Herausforderungen intensiv der Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung zu. Im Jahr 1998 war er einer der beiden Gründer der Website www.zeitzuleben.de, die heute die erfolgreichste Lebenshilfe-Plattform im deutschsprachigen Raum ist. Hier schreibt er zusammen mit seinem Team jede Woche über die Themen Lebensgestaltung, Lebensfreude, Achtsamkeit und Motivation und bietet praxisnahe Selbstlernkurse und Online-Challenges an. Ralf Senftleben lebt mit Frau und Kindern in der Nähe von Lüneburg.
www.zeitzuleben.de