



## Presseinformation

---

Anke Precht

### **Gedanken für den Mülleimer** Grübel-Ballast und anderen Schrott im Kopf entsorgen

Umfang: 96 Seiten

Format: 13,3 x 18,8 cm, Broschur

Preis: 9,99 € (D)/ 10,30 € (A)/ 14,50 SFr

ISBN: 978-3-8338-7523-6

Erscheinungsdatum: September 2020

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### **Klarheit statt Gedanken-Spirale: Das Mitmach-Buch zum Ausmisten im Kopf**

Gedanken, die sich ständig im Kreis drehen. Unnötige Sorgen, die einem den Schlaf rauben, bis hin zu grundlosen Panikattacken. Wer kennt das nicht? Belastende Grübeleien sind so fest in unserem Alltag verankert, dass sie unser Handeln nahezu unkontrolliert lähmen. Anke Precht ist Psychologin und Mentaltrainerin und hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Grübelmonster in unserem Kopf zu bändigen. In **Gedanken für den Mülleimer** erklärt sie anschaulich, wie das Sorgenkarussell entsteht und warum wir uns so gerne darin hochschaukeln. Mit Checklisten und einfachen Übungen zeigt sie uns, wie wir die Kontrolle über unseren Kopf wieder zurückgewinnen und negative Gedankenmuster komplett ablegen können. Eine wunderbare Hilfe für alle, die das Kopfkino gerne abschalten wollen.

- Zum Reinschreiben, Rausreißen, Kritzeln und Klarwerden
- Sorgen loswerden, Notfallpläne entwickeln und Schätze ansammeln
- Falsche Überzeugungen entlarven und neue Gewohnheiten etablieren

**Anke Precht** ist Dipl. Psychologin mit eigener Praxis in Offenburg. Neben ihrer Tätigkeit als Speakerin und Mentaltrainerin, hat sie auch das Coachingprogramm „Be happy“ und das „Powerforum – energize your life“ initiiert. Außerdem hat sie bereits mehrere Bücher im Bereich der Lebenshilfe publiziert. Bei GU ist bereits das E-Book „Jetzt stark werden!“ erschienen. Mehr unter [www.ankeprecht.de](http://www.ankeprecht.de)