

NEU IM BUCHHANDEL: „Das Prinzip der Mühelosigkeit“

Wir stehen permanent unter Anspannung, kämpfen mit Willenskraft gegen innere Windmühlen und glauben, dass wir nur mehr bekommen und schaffen, wenn mir auch mehr tun. Mit diesem Mythos räumt der renommierte Neurobiologe Dr. Marcus Täuber auf. In seinem neuen Buch „Das Prinzip der Mühelosigkeit. Warum manchen alles gelingt und andere immer kämpfen müssen“ verrät er gemeinsam mit seiner Co-Autorin Pamela Obermaier, auf welche Weise Siegertypen Neues lernen, warum sie immer die besten Verkäufer werden, inwiefern sie brillant im Kommunizieren sind, was sie tun, um beim anderen Geschlecht zu punkten, worin sie den Schlüssel der Kreativität gefunden haben, ob sie ihre wegweisenden Entscheidungen mit dem Kopf oder dem Bauch treffen, wie sie aus dem Vollen schöpfen und in den optimalen Schaffenzustand kommen, den die Wissenschaft „Flow“ nennt. Auch auf die Selbstheilung aus dem Kopf geht er in seinem neuesten Werk ein.



„Wir alle haben ein geniales Gehirn. Mit vier Hirnzuständen kann jeder eine Art Power-Psyché erlangen, mit der es kinderleicht wird, zu jenen Menschen zu gehören, die sich nicht durchs Leben kämpfen müssen“, ist Täuber überzeugt.

Eine Gebrauchsanweisung für unser Gehirn

Ausnahmekönner wie Albert Einstein, Steve Jobs oder Marcel Hirscher aber auch Glückskinder, bei denen alles wie am Schnürchen klappt, scheinen alle einem verblüffend einfachen Geheimnis folgen: Sie lassen in entscheidenden Momenten Anstrengung weg und greifen kurzfristig sogar auf weniger statt mehr Denkleistung zurück. Der Fachbegriff dahinter: „transiente Hypofrontalität“. „Dieses Buch macht Mühelosigkeit zu einem Lebensprinzip. Es steht für eine neue Art, Alltag und Beruf zu meistern“, so Täuber.

„Im Flow sind wir bis zu achtmal kreativer, können uns um 230 Prozent schneller neue Fähigkeiten aneignen, fünfmal produktiver managen, nehmen eine völlig entspannte Grundhaltung ein und sind imstande, unsere maximale Motivation zu entfalten“, fasst Täuber die neuesten Erkenntnisse zu Spitzenleistungen in Flow-Momenten zusammen.

Informieren Sie sich über „Das Prinzip der Mühelosigkeit“

Hier geht's zu weiteren Informationen (<https://ifmes.at/das-prinzip-der-muehelosigkeit>)

Die Buchpräsentation

Datum: 9. Oktober 2019, 19 Uhr

Ort: Buchhandlung Thalia Landstraßer Hauptstraße 2A, 1030 Wien

Die Leserinnen und Leser erwartet eine Art „Gebrauchsanweisung für das Gehirn“.

Über den Autor

Dr. Marcus Täuber ist promovierter Neurobiologe, diplomierter Mentaltrainer und Leiter des Instituts für mentale Erfolgsstrategien. Als gefragter Ausbilder, Speaker und Trainer enthüllt er die Geheimnisse des Gehirns, um die Kraft des richtigen Mindsets für Alltag, Gesundheit und Wirtschaft nutzbar zu machen.

Rückfragen richten Sie bitte an

Dr. Marcus Täuber,
Neurobiologe, Mentaltrainer und Leiter des IfMES
Tel.: +43(0)676/447 11 88
E-Mail: taeuber@ifmes.at



IfMES
INSTITUT FÜR MENTALE
ERFOLGSSTRATEGIEN