

Pressemitteilung: Mit positiver Lebenseinstellung in Topform

Matthias Herzog: „Spitze sein, wenn’s drauf ankommt!“

(Freiburg, 25. August 2010) - Die meisten Menschen wollen mehr vom Leben. Doch dafür tun sie oft zu wenig: zu wenig Lernen, zu wenig Trinken, zu wenig gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung und Motivation. Sie „sitzen im Quark“. Wer so lebt, sabotiert sich selbst. Wer wirklich erfolgreich sein will, sollte umdenken. Wie das geht, zeigt Matthias Herzog in seinem neuen Buch „Spitze sein, wenn’s drauf ankommt“. Deutschlands führender Experte für persönliche Bestleistungen fordert dabei einen aktiven Leser, einen Leser, der mitmacht und das Gelesene in konkretes Handeln umsetzt. Zahlreiche Übungen, praktische Tipps und Interviews mit prominenten Persönlichkeiten wie Rüdiger Nehberg oder Ex-FIFA-Schiedsrichter Urs Meier machen diesen 256 Seiten starken, mit zahlreichen farbigen Abbildungen ausgestatteten Band zu einem echten Leseerlebnis. Dieses Buch hat Konsequenzen!

Jeder Mensch hat Lebensbereiche, die er optimieren möchte. Ob Beruf, Schule, Sport, Partnerschaft oder Familie – stets geht es um die Verwirklichung von Träumen, von Wünschen und persönlichen Zielen. Es geht um mehr Lebensqualität durch mehr Erfolg und um mehr Erfolg durch mehr Lebensqualität.

Das ist oft leichter gesagt als getan. Doch der diplomierte Wirtschaftsingenieur Matthias Herzog, der zudem Sportwissenschaften studiert hat, zeigt einen Weg aus der Misserfolgsschleife und der Selbst-Sabotage. Auf diesem Weg begegnen seine Leser zahlreichen verblüffenden Analysen unterschiedlichster Lebenssituationen, konkreten Übungen und praktischen Tipps für ein selbstbestimmtes, verantwortungsbewusstes und erfolgreiches Leben. Unterstützt wird das Ganze von anschaulichen Ideen wie der „TrinkUhr – dem fröhlichen Trinkerinnerer“, der „75er Brille“ für den optimistischen Durchblick, dem eindrucksvollen „Lebenslineal“ und nicht zuletzt der „Tischtennisballübung“, einer scheinbar einfachen Herausforderung mit enormer Wirkung.

Ein leicht verständliches und plausibles Fünf-Säulen-Modell als ganzheitliche Basis eines ausgewogenen Zusammenspiels von Geist, Seele und Körper, sieben Spitzenstrategien für

persönliche Bestleistungen sowie exklusive Interviews mit bekannten Persönlichkeiten wie dem Abenteurer und Survival-Trainer Rüdiger Nehberg, Ex-FIFA-Schiedsrichter Urs Meier oder Doppel-Olympiasiegerin Magdalena Neuner machen diese Lektüre zu einem hoch spannenden Leseerlebnis mit nachhaltigen Folgen.

Im Mittelpunkt von Herzogs Überlegungen steht keineswegs eine Patentlösung für alle. Ihm geht es um Individualität, um die speziellen Talente jedes Einzelnen, um besonderes Wissen, bestimmte Fähigkeiten und nicht zuletzt um den eigenen Willen zur Verbesserung. Dieses Bündel an individuellen, in ihrer Kombination unverwechselbaren Eigenschaften und Qualitäten machen die Stärke eines Menschen aus. Der Weg zu mehr Erfolg und Lebensqualität sieht dementsprechend für jeden Menschen anders aus. Vor diesem Hintergrund gibt Matthias Herzog immer wieder konkrete Anregungen zum Umdenken und persönlichen Handeln. Dabei besitzt er die glückliche Gabe, komplexe Zusammenhänge nicht nur in leicht verständlicher Sprache darzustellen, sondern auch in unmittelbar nachvollziehbare Formeln zu übertragen.

„Spitze sein, wenn’s drauf ankommt“ funktioniert wie ein Werkzeugkasten, der dem Leser theoretische und praktische Werkzeuge an die Hand gibt, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Es geht darum, Verbesserungen nicht einfach passiv herbeizusehnen, sondern selbstbewusst und zielorientiert herbeizuführen. Dieses Buch ist ein „Trainingsbuch“. Und zum Training gehört nicht nur ein Trainer, sondern vor allem jemand, der trainiert. Dieser Jemand ist der aktive Leser, den der Autor immer wieder zum Handeln auffordert. Folgerichtig lautet Matthias Herzogs Appell: „Komm aus dem Quark und sei spitze, wenn’s drauf ankommt!“

Es gibt Bücher, die sind ein Geschenk. Weil sie wirklich etwas verbessern können. „Spitze sein, wenn’s drauf ankommt“ von Matthias Herzog ist ein solches Buch. Übrigens, ein Teilerlös von 50 Cent je Buch geht an die Philipp Lahm-Stiftung, die sich u.a. für das Projekt „Mädchen an den Ball“ engagiert.

Matthias Herzog

Matthias Herzog ist Vortragsredner, Seminartrainer und Autor. Er gilt als führender Experte für persönliche Bestleistungen - in Beruf, Sport und Alltag. Der Diplom Wirtschaftsingenieur (u.a. Studium an der University of California, Berkeley) hat Sportwissenschaften mit den Schwerpunkten Psychologie und Ernährungswissenschaften studiert. Als Lehrbeauftragter unterrichtet er u.a. an den Pädagogischen Hochschulen Wien und Klagenfurt. Darüber hinaus unterstützt er Spitzensportler, Nationalmannschaften und Bundestrainer als Mental-Coach. Auf Grund seiner rhetorischen Brillanz und seines hohen Praxisbezugs gehört Matthias Herzog zu den „Top 100 Excellent Speakers“. Als Sportler nimmt er an Marathon-, Triathlon- und Treppenlaufveranstaltungen teil. So war er u.a. 2009 beim „IRONMAN“ in Frankfurt als Finisher dabei und fuhr beim 24-Stundenrennen „Rad am Ring“ (Nürburgring) erfolgreich in der Staffel mit.

„Spitze sein, wenn's drauf ankommt“

Matthias Herzog

Das Trainingsbuch“

1. Auflage 2010, Broschur, 256 Seiten, 46 Abbildungen, 19,80 Euro

Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Freiburg

ISBN 978-3-448-08046-9

Bestell-Nr. 00290

Pressekontakt:

Haufe-Lexware GmbH & Co. KG

Ein Unternehmen der Haufe Mediengruppe

Alexandra Rudolf

Munzinger Straße 9

79111 Freiburg

Tel.: 0761/898-3940

Fax: 0761/898-3900

E-Mail: PresseHaufe@haufe-lexware.com

<http://www.haufe.de>