

PRESSEMITTEILUNG

Sprengen Sie Ihre Grenzen!

**Marion Klimmer****So coachen sich die Besten**

Persönliche Höchstleistungen erzielen

24,99 € (D) | 25,70 € (A) | sFr. 35,90 (CH)

Hardcover, 2XX Seiten

ISBN: 978-3-86881-324-1

Redline Verlag München 2012

<http://bit.ly/zqtrEq>

<http://www.mvg.de/redline/shop/article/2779-so-coachen-sich-die-besten/>

Für Interviewanfragen, Pressetermine und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Lisa Kretschmer | Redline Verlag

Nymphenburger Str. 86 | 80636 München | lkretschmer@m-vg.de | Tel.: +49 (0)89/65 12 85 - 247

Das Buch:

Magenschmerzen vor Prüfungen, Aufregung vor wichtigen Präsentationen, zitternde Hände beim Golf-Abschlag – es ist schwierig, die eigene Höchstleistung in Stresssituationen tatsächlich zu erreichen und auf den Punkt genau abzurufen.

Marion Klimmer zeigt neurowissenschaftlich fundiert, wie Stress entsteht und wie man ihm mit professionellem Selbstcoaching beikommt. Der Leser erfährt, wie Erfolgsverhinderer identifiziert und emotionale Blockaden aufgelöst werden – die Voraussetzung für situative Top-Performance. Mit Methoden wie "Wingwave", "Reiss-Profil" und vielen anderen finden Prüfungskandidaten, Spitzensportler, Manager und Privatpersonen ihr emotionales und mentales Gleichgewicht in prüfungsähnlichen Situationen.

Zusätzlich verraten 28 Top-Performer in Interviews ihre persönlichen Höchstleistungs-Strategien: ZDF-Sportmoderatorin Katrin Müller-Hohenstein erzählt zum Beispiel, wie sie sich auf ein wichtiges Fußball-Länderspiel vorbereitet. XING-Gründer Lars Hinrichs erklärt, wie er mit Druck umgeht, und Martina Eberl verrät die Tricks, mit denen sie als Profigolferin Turniere gewinnt. um den Ball einzulochen.

**Die Autorin:**

Marion Klimmer Inhaberin von Klimmer Coaching & Training in Hamburg. Sie bereitet Fach- und Führungskräfte, Amateur- und Profi-Golfer auf deren Höchstleistungsmomente vor. Sie hat erstmalig ein modulares Examens-Coaching-Programm konzipiert und eingeführt – zur erfolgreichen Reduzierung der Durchfallquoten in den Steuerberater- und Wirtschaftsprüfer-Examina: KLIMMER E/C/P – Examens-Coaching-Programm®. Mit denselben Erfolgsprinzipien bereitet sie auch Kunden aus anderen Branchen auf entscheidende Momente vor: Verkaufs- und Verhandlungssituationen, Auftritte, schwierige Gespräche, Golf-Turniere und viele mehr.

Waschzettel