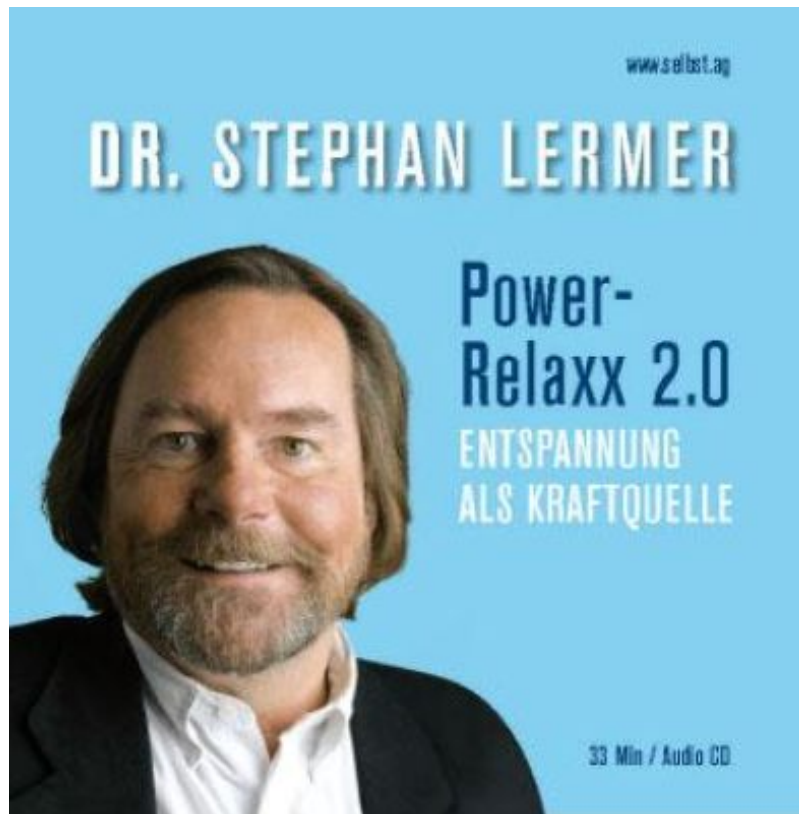


Entspannung pur – plus mehr „Selbst-bewusst-Sein“ via CD

03.09.2010, 11:44 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Causa-Verlag München*



Cover zu der neuen Audio CD von Dr. Lermer: Power-Relaxx 2.0

Nur beim Autofahren darf man sie nicht anhören, aber sonst ist sie genial:

Die neue Audio-CD vom Psychologen Dr. Stephan Lermer

Dem Stress keine Chance geben, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration, Belastbarkeit entwickeln – woher soll man das alles können? Es geht - wenn man sich systematisch eine neue, entspanntere Lebenshaltung angewöhnt. Der heutigen Zeit und ihren Anforderungen mit zeitgemäßen Strategien begegnen.

Die Zauberformel dafür heißt Entspannung als Kraftquelle. Und zwar Entspannung in einer Form, dass man sie auch gerne annehmen mag. (Psychologisch klar analysiert: Entspannung und Angst sind miteinander unvereinbar. Und viele der inneren Unruhezustände, Ruhelosigkeit, Stress-Symptome etc. sind vielfach nichts anderes als der Ausdruck unbewusster Ängste, die man als solche oft gar nicht spürt). Selbstverständlich ist Entspannung alleine noch nicht genug, um dauerhaft stressfrei zu leben. Aber mit Hilfe der durch die CD gestärkten Autonomie und des erhöhten Selbstwertgefühls fällt es leichter, sein Leben stressärmer zu führen. Man getraut sich von nun an mehr zu, hat mehr Mut so zu leben, wie man leben will. Allein durch das Anhören dieser CD und dadurch, die geführten Anleitungen zu verinnerlichen, geschieht dieser Erfolgsprozess ganz automatisch. Unmerklich wird die eigene Persönlichkeit reifer, stärker, souveräner. Das zeigt sich rasch im Beruf und in der Partnerschaft, aber auch im Umgang mit Fremden, ja sogar, wenn man alleine ist:

Diese neue Lebensqualität basiert auf drei Fähigkeiten: Nein sagen können, fordern können und häufigeres lächeln. Als Folge der inneren Ruhe, eben aus seiner Mitte heraus souveräner entscheiden zu können.

Man kann die CD am Stück anhören und so eine halbe Stunde lang wegtauchen – und sich hinterher frisch und erholt wie neu aufgetankt fühlen. Oder man wählt gezielt einen der Tracks: Die Check-Liste vor dem Start (1:30) ist als

organisatorische Anleitung gedacht. Dann können Sie gezielt wählen zwischen der „Tiefen-Entspannung“ (12:39), „Affirmationen“ (4:17), Selbst-bewusst-Sein“ (5:08) oder der krönenden „Phantasiereise“ (9:41).

Wie schon beim Vorgänger, der 20-Minuten-Power-Relaxx-CD, spüren Sie beim Autor Dr. Lermer seine langjährige Praxis-Erfahrung. Und, weil Sie seine Stimme wahrscheinlich aus dem Funk oder TV kennen, haben Sie das Gefühl der vertrauten Stimme eines guten Freundes zuzuhören. Das wirkt natürlich doppelt intensiv, weil es Ihnen so leichter fällt, sich vertrauensvoll in die wirksame Tiefen-Entspannung sinken zu lassen (www.selbst.ag).

Zum Autor: Dr. Stephan Lermer, Psychotherapeut und Coach, leitet in München das „Institut für Persönlichkeit und Kommunikation“ und ist Dozent am ZWW der Universität Augsburg. Er wurde durch seine Medientätigkeit als fachpsychologischer Experte bekannt (www.lermer.de)

Sprecher: Dr. Stephan Lermer, Catherina Bertelmann (Einführung)

„Power-Relaxx-2.0 – Entspannung als Kraftquelle“ - 33-Min.-Audio-CD, Causa-Verlag München 2010 ISBN 978-3-86261-999-3 15,00 € (www.selbst.ag) erhältlich über alle Buchhandlungen

Portrait

Zum Autor: Dr. Stephan Lermer, Psychotherapeut und Coach, leitet in München das „Institut für Persönlichkeit und Kommunikation“ und ist Dozent am ZWW der Universität Augsburg. Er wurde durch seine Medientätigkeit als fachpsychologischer Experte bekannt (www.lermer.de)

News-ID: 462815 • Views: 1226 (Stand: 12.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/462815/Entspannung-pur-plus-mehr-Selbst-bewusst-Sein-via-CD.html>