#  PRESSEINFORMATION

## Buchneuerscheinung Herbst 2019



#### Marcus Täuber | Pamela ObermaierDas Prinzip der MühelosigkeitWarum manchen alles gelingt und andere immer kämpfen müssen

#### „Wenn wir unser Gehirn richtig gebrauchen, wird es zu unserem Verbündeten“

**In ihrem dritten gemeinsamen Buch „Das Prinzip der Mühelosigkeit“ verraten Marcus Täuber und Pamela Obermaier neurobiologische Erkenntnisse zur Frage, weshalb manchen alles gelingt und andere immer kämpfen müssen.**

##### Jeder besitzt ein geniales Gehirn

Wie bekommen wir unser Gehirn dazu, umzusetzen, was wir wollen? Wer mit seinem Gehirn richtig umzugehen weiß, dem spielt es keine Streiche mehr. „Jeder hat grundsätzlich ein geniales Gehirn“, weiß der Hirnforscher und Mentaltrainer Marcus Täuber. Er entwickelte eine Art „Gebrauchsanleitung für unser Gehirn“, um Leistung mit Leichtigkeit zu erbringen und mit Lebensqualität zu verbinden.

Das richtige Mindset verändert unser Leben. „Es ist erstaunlich, was passieren kann, wenn wir das Prinzip der Mühelosigkeit zulassen. Migräne löst sich in Luft auf, bei Sportlern geht der Knoten auf, Unternehmer erobern mit neuen Ideen den Markt“, so der Neurobiologe zu den Erfahrungen mit diesem Konzept.

##### Die vier Spitzenzustände des Gehirns

Glückskinder, denen scheinbar alles gelingt, gibt es wirklich. Was sie gemeinsam haben, ist ihre Fähigkeit, vier Zustände des Gehirns abzurufen und situationsabhängig einzusetzen: „Mindwandering“, das Gedanken-Nachhängen und Tagträumen, „Achtsamkeit“, die Kunst entspannter Aufmerksamkeit, „Flow“, der optimale Schaffenszustand, und „Trance“, ein Phänomen, bei dem innere Bilder besonders intensiv erlebt werden.

Höchste mentale Stärke geht mit Mühelosigkeit einher, einer Art Zustand der Mitte. Das bedeutet, ohne Stress und ohne Druck präsent zu sein. Mit Schwierigkeiten umgehen, Neues lernen, beim anderen Geschlecht punkten, brilliant kommunizieren, kreativ sein – befindet sich das Gehirn im „Power-Modus“, läuft alles wie am Schnürchen.

##### Mühelosigkeit als Lebensprinzip

Das „Prinzip der Mühelosigkeit“ wirkt also von innen und hängt mit bestimmten Hirnzuständen zusammen. Die Unternehmerin, Trainerin und Rednerin Pamela Obermaier weiß, wovon sie schreibt, hat sie sich doch selbst durch dieses Prinzip zum Glückskind entwickelt. „Mein erstes großes Scheitern im Leben hat sich am Ende als Glücksfall herausgestellt und war ein wichtiger Schritt auf diesem Weg. Es hat mich gelehrt, die außergwöhnlichen Fähigkeiten meines Gehirns zu nutzen und mehr Leichtigkeit in meinen Alltag zu lassen.“

Diese Freiheit im Kopf führt dazu, nicht mehr mühsam um alles kämpfen zu müssen. Damit verhält sich das Gehirn nicht mehr wie ein Saboteur, sondern wie ein Verbündeter, mit dem mit Leichtigkeit eigene Vorstellungen erfolgreich umgesetzt und Ziele verwirklicht werden können.

##### Autorenteam

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

**Mag. Pamela Obermaier** ist Unternehmerin und hat sich als Expertin für Sprachwirkung einen Namen gemacht. Die mehrfache Bestsellerautorin mit psychologischem und neurolinguistischem Background wird als Trainerin und Speakerin von Firmen gebucht, um deren Erfolgsbilanz durch einen optimierten sprachlichen Auftritt zu steigern.

Im Goldegg Verlag sind von Marcus Täuber und Pamela Obermaier bereits die Bestseller „Gewinner grübeln nicht“ und „Alles reine Kopfsache!“ erschienen.

**Das Autorenteam steht für Interviews, Gastbeiträge und Medientermine zur Verfügung.**

##### Bibliografie

**Das Prinzip der Mühelosigkeit**

Warum manchen alles gelingt und andere immer kämpfen müssen

Marcus Täuber | Pamela Obermaier

Paperback | 165 Seiten | 22,00 €

ISBN 978-3-99060-128-0

Erscheint am 25. September 2019 im Goldegg Verlag

##### Presserückfragen, Rezensionsexemplare

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH
Mommsengasse 4, A-1040 Wien

Friedrichstraße 191, D-10117 Berlin
F +43 1 505 43 76-46

M +43 699 14404446

maria.schlager@goldegg-verlag.com

[www.goldegg.verlag.com](http://www.goldegg.verlag.com)