
MOTIVATIONSRATGEBER „DER PERFEKTE AUGENBLICK“

05.10.2015 – **TEXT**

Jochen Schweizer veröffentlicht Motivationsratgeber für aktives Selbstmanagement



München, 05.10.2015 – Jochen Schweizer veröffentlicht mit „Der perfekte Augenblick“ ein sehr persönliches Buch mit dem Untertitel „Anleitung für mehr Glück, Erfolg und Stärke“. Herausgegeben wird der Motivationsratgeber für aktives Selbstmanagement vom Verlag GRÄFE UND UNZER. Das zweite Buch von Jochen Schweizer ist ab sofort im Buchhandel, online und auf jochen-schweizer.de erhältlich.

Wie lerne ich, mir selbst zu vertrauen? Wie schaffe ich es, mich von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen? Was macht mich stark, um all die kleinen und großen Lebenshürden zu meistern und mein Glück zu finden? Mit Der perfekte Augenblick hat Jochen Schweizer nicht nur seine Biografie fortgeschrieben, sondern einen ganz persönlichen Lebensratgeber über Kraft, Mut und Motivation vorgelegt. Vor dem Hintergrund der Erlebnisse seines bewegten Lebens erzählt er über wichtige Momente, in denen er sich neuen Herausforderungen stellen musste. Seine Erkenntnisse, die Erfolg und Misserfolg, Aufstieg, Fall und Wiederaufstieg ihn lehrten, und vor allem wie der perfekte

Augenblick einem auch immer wieder neuen Antrieb gibt sind das zentrale Thema des Buchs.

Das Leben von Jochen Schweizer steckt voller Berg- und Talfahrten. Der ehemalige Extremsportler, Unternehmer und prominente Investor des VOX-Formats „Die Höhle der Löwen“ stellte Weltrekorde als Bungee-Springer auf und macht mit seiner Unternehmensgruppe Umsätze in Millionenhöhe. Ob beim Fallschirmspringen, Fassadenklettern oder meditativen Yoga: Schweizer weiß aus Erfahrung, wie wichtig es ist, in jedem Moment achtsam zu sein. Jeder Augenblick verlangt nach Entscheidungen, manche davon verändern das ganze Leben.

„Eigentlich bin ich kein großer Freund davon zurückzublicken. Denn zwischen Vergangenheit und Zukunft gibt es nur einen Augenblick - und der ist das Leben. Aber mitunter frage ich mich [...] schon, was ich auf dem Weg auf die andere Seite gelernt habe. Letztlich ist es vor allem eins: Es geht für jeden, der Erfolg haben will, darum, einmal mehr aufzustehen, als er hingefallen ist. Wie man das macht, wie man die Entschlossenheit, die Energie und die Zuversicht dafür findet, davon möchte ich Ihnen im Folgenden berichten“, so der Autor in seinem Buch.

Autor: Jochen Schweizer

Buchtitel: Der perfekte Augenblick – Wie man lernt, Glück, Erfolg und Stärke zu leben

Umfang: 176 Seiten, Format 13,5 x 21 cm

Hardcover mit ca. 30 Fotos

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 21,90 sFr

ISBN 978-3-8338-4539-0