
„DER PERFEKTE AUGENBLICK“ JETZT AUCH ALS TASCHENBUCH ERHÄLTlich

12.05.2017 – **TEXT**

Der Spiegel Bestseller und Motivationsratgeber für aktives Selbstmanagement von Jochen Schweizer erscheint im ullstein Verlag



München, 12. Mai 2017 – Mit „Der perfekte Augenblick“ hat Jochen Schweizer 2015 ein sehr persönliches Buch mit dem Untertitel „Anleitung für mehr Glück, Erfolg und Stärke“ veröffentlicht. Herausgegeben wird der Motivationsratgeber für aktives Selbstmanagement vom Verlag ullstein. Der Spiegel, Focus und Amazon Bestseller ist ab sofort im Buchhandel und online als Taschenbuch erhältlich.

Wie schaffe ich es, im richtigen Moment die richtige Entscheidung zu treffen? Wie schöpft man Kraft aus dem Moment, motiviert sich bei Schwierigkeiten – und gewinnt dadurch Selbstvertrauen und Stärke? „Der perfekte Augenblick“ ist Jochen Schweizers persönlicher Einblick in ein Leben voller Herausforderungen und den Chancen, die es bietet. 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 Ex-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, Zen Kayaking 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.