

# Sie sind

auf der Suche nach

einem sinnreichen

Firmenpräsent

für Ihre Kunden

und/oder Mitarbeiter?

Herausragende Sportprofis – umjubelte Superstars, Seriensieger und Multi-Weltmeister – sind deshalb so erfolgreich, weil sie es verstanden haben, für sich ein individuelles Selbstmanagementsystem zu entwickeln, welches ihnen erlaubt, **genau dann eine Top-Performance zu erbringen, wenn sie diese am wichtigsten benötigen**. Siege sind dadurch kein Zufallsprodukt mehr, sondern das Ergebnis konsequenter, langfristiger, ganzheitlicher und methodischer Vorbereitung.

Das Buch »**READY TO WIN – der ganzheitliche Weg zum Erfolg**« bietet einen umfassenden Blick hinter die Kulissen modernen, professionellen Sport-Coachings. Es zeigt, wie unentbehrlich ein ganzheitliches Wissen und wirksame Tools auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene sind, um den Weg ganz an die Spitze zu schaffen.

Was für den Leistungssport gilt, lässt sich jedoch auch **eins zu eins auf das gesamte Leben übertragen**. Was dem Athleten sein Meisterschaftsbewerb, ist dem Manager seine spannungsgeladene Geschäftsverhandlung oder dem Musiker sein Konzert vor Tausenden von Zuhörern. Selbst im Privatleben gilt es, permanent Herausforderungen zu bestehen und sei es »bloß«, die eigene Hochzeit (emotional) souverän zu meistern. Zu alledem und vielem mehr stellt dieses Buch aus der Feder des international tätigen, ganzheitlichen Sportcoaches **Michael Erhart** (diplomierter Mentaltrainer, Sporternährungswissenschaftler, Berater für orthomolekulare Medizin, Humanenergetiker) ein universelles und zugleich fesselndes Nachschlagewerk dar.

Verschenken auch Sie diese »**Pflichtlektüre für Erfolgsmenschen**«, welche garantiert jedem Leser eine Vielzahl an nützlichen Tipps und Tools im Bereich von physischer, psychischer und emotionaler Leistungsfähigkeit und Gesundheit bietet.

Anlässe, sinnvoll Freude zu bereiten, gibt es ja genug:

- Weihnachten
- Geburtstage
- Firmenjubiläen
- Geschäftsanbahnung, Imagepflege
- Als Aufmerksamkeit zwischendurch u.v.m.

# Hier ist es.



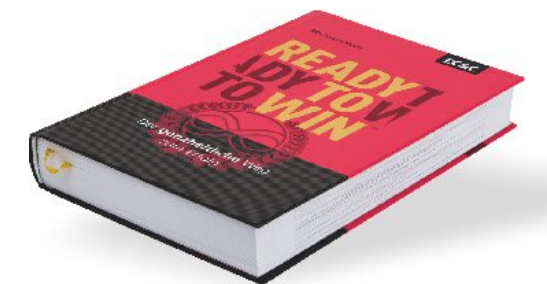


## Sportlich-dynamisch, innovativ und wertvoll!

- 29 Kapitel rund um Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Stärke für Körper, Geist und Seele
- Beeindruckende Auswahl an praktisch umsetzbaren Erfolgsrezepten für persönliche Verbesserungen im Berufs-, Sport- und Alltagsleben
- Komplexe wissenschaftliche Themen einfach und verständlich auf das Wesentliche destilliert
- Spannend und kurzweilig zu lesen, da in unterhaltsamem Erzählstil verfasst – kein Fachchinesisch!
- Reich an Bildern, Illustrationen, Infoblocks, Zitaten, Merksätzen und sportlichen Praxisbeispielen
- Edle Haptik mit Goldfolienprägung am Hardcover und wertigem Umfang von 368 vierfärbigen Seiten
- Für jeden Beschenkten – ob mit oder ohne Bezug zu Sport – ein Lesevergnügen auf höchstem Niveau!

## Spannende Inhalte aus der Welt des Sports!

**Erfolg** braucht immer eine Vision  
**Ganzheitliches Selbstmanagement** für reproduzierbaren Erfolg  
**Persönlichkeitsentwicklung** – Führungsstil  
**Die SE-OR-Analyse** – Das wichtigste Tool zum Besserwerden  
**Das Geburtsdatum** als Erfolgsfaktor?!  
**Zielmanagement** – Die Basis jeden Erfolgs  
**Aufmerksamkeitsregulation** – Worauf ist dein Fokus gerichtet?  
**Resilienz** – Der Umgang mit Fehlern  
**Visualisierung** – Wie man effizient lernt  
**Aktivierungsregulation** – Stress als Erfolgsverhinderer  
**Herausforderungen** – Gratwanderung zwischen Flow und Bedrohung  
**Prognosetraining** – Vom Trainingsweltmeister zum Siegertyp  
**Das Selbstgespräch** – Dein innerer Coach  
**Kommunikation** – Verstehen wir uns richtig?  
**Ernährungsproblematik heute** – Mangel im Überfluss  
**Die optimale Ernährung** – Das Geheimrezept zum Erfolg  
**Typgerechte Ernährung** – Gesund, aber dennoch unpassend?  
**Ernährung im Sport** – Grundlagen  
**Wasser** – Das Getränk der Weltmeister  
**Krankheit Sport** – Die Säure-Basen-Balance  
**Freie Radikale** – Mit Antioxidanzien gegen die Giftzwerg  
**Vitalstoffe** – Lebensnotwendig und leistungssteigernd  
**Orthomolekulare Medizin** – Schneller wieder fit  
**Supplements** – Professionelle orthomolekulare Ansätze  
**Green Power** – Der Mega-Vitalstoff-Boost  
**Der Darm** – Sitz von Gesundheit und Leistung  
**Die Atmung** – Kraft- und Entspannungsquelle  
**Körperenergie** – Alles fließt  
**Epilog** – Ich fühle, daher gewinne ich  
**Empfehlungen**



Leseproben erwarten Sie auf: [www.erhart.biz/readme](http://www.erhart.biz/readme)

# Werbewirksam für Ihr Unternehmen individualisiert



## Lesefreude beim Beschenkten und langfristiger Werbeeffekt symbiotisch vereint!

Folgende **Individualisierungen** – einzeln oder als logische Kombination aus mehreren (z.B. A+C+D) werden zum Buch optional angeboten:

- A** **Banderole 7 cm**  
Über die unteren 7 cm des Buchs wird eine individuell für Sie gestaltete, vierfarbige Banderole geschlagen.
- B** **Banderole 4 cm**  
Auch möglich ist eine nur 4 cm hohe Banderole zwischen Haupt- und Untertitel des Buchs.
- C** **Kleber am Originalcover**  
Ein permanent haftender Sticker Ihres Firmenschriftzugs am originalen Buchcover als sichtbare Werbung, z.B. selbst nach Abnahme der 7-cm-Banderole durch den Beschenkten.
- D** **Widmung am Vorsatz**  
Ergänzend zu allen Optionen für das Buchcover empfehlen wir eine Widmung in Form eines individuell zu gestaltenden und permanenten Papieretiketts auf dem Vorsatz, also dem ersten Innenblatt nach Aufschlagen des Buchs.

Selbstverständlich sind gerne auch andere Individualisierungen auf Wunsch bzw. in Abstimmung mit Ihrer Marketingabteilung möglich. **Personalisierte Banderolen** mit dem Namen des zu Beschenkenden sind ebenso realisierbar wie Eckschleifen und Aufkleber in **Sonderausführungen**.

Ab einer Abnahme von 500 Stück ist eine an Ihre CI **angepasste Farbgebung** des Covers möglich, ab 1.000 Stück sogar ein **Sonderdruck des kompletten Buchs** mit Fotomaterial und Beispielen (vor allem im mentalen Bereich) aus Ihrem Unternehmen oder Geschäftsbereich.

**EC&C**



Das Buch ist um € 27,50 auch einzeln  
exklusiv beim Herausgeber zu beziehen:

**ERHART COACHING & CONSULTING  
LTD & CO KG**  
Unternehmensberatung für Marketing  
und Betriebsorganisation  
Coaching »**READY TO WIN** –  
der ganzheitliche Weg zum Erfolg«

A-3300 Amstetten  
Dornacher Straße 22  
T: 0043 (0)7472 25 680  
F: 0043 (0)7472 67 141  
E: [office@erhart.biz](mailto:office@erhart.biz)  
I: [www.erhart.biz](http://www.erhart.biz)