



## Presse-Information

### Raus aus dem Hamsterrad!



ZS Verlag

Kim Fleckenstein

**Ab heute stresst mich gar nichts mehr**

144 Seiten | Format 15 x 18 cm

€ [D] 14,99 | € [A] 15,40

ISBN 978-3-89883-545-9

Erscheinungstermin: 26. April 2016

Aus dem Bett und rein ins Auto. E-Mails, News-Feeds, Meetings, Überstunden – Multitasking Tag für Tag. Allen alles recht machen und zwar flott. „Zeit für Veränderung!“ empfiehlt die Autorin **Kim Fleckenstein** gelassen. Der pragmatische Ansatz in ihrem Buch „**Ab heute stresst mich gar nichts mehr**“ lautet: analysieren, umprogrammieren, Schalter im Kopf umlegen. Keine Zeit? Das 3-Wochen-Programm ist machbar. Jede Woche steht unter einem besonderen Motto, jedem der 21 Tage ist ein kurzes Kapitel gewidmet. Vorab verraten Stresstests viel über den eigenen Stresszustand. Eine ergänzende CD mit 9 Meditationen bietet 70 Minuten Übungen. Die beiliegenden Affirmationskarten zum Heraustrennen sind mit ihren bestärkenden Sätzen zusätzliche Motivationshilfen, das Verhalten dauerhaft zu verändern. Jede Menge Praxisbeispiele, Platz für persönliche Notizen, Tipps und Übungen helfen auf dem Weg zu einem entspannten, energievollen und gelassenen Ich.

„Altes loslassen, Neues zulassen“, lautet das Credo von **Kim Fleckenstein**. Keine Floskel, sondern ein Grundsatz, nach dem sie ganz bewusst lebt und Entscheidungen trifft. Nach einer langjährigen Karriere als Führungskraft in der Textilbranche realisierte sie ihren wirklichen Berufsraum: andere Menschen bei persönlichen Herausforderungen zu unterstützen – und nicht nur bei der Kleiderwahl. Kim Fleckenstein absolvierte daraufhin Ausbildungen zur Hypnosetherapeutin, zum NLP-Coach, zur Heilpraktikerin für Psychotherapie und Meditationstrainerin. Die Bausteine für ihr neues und sehr breites Wirkungsfeld. Kim Fleckenstein eröffnete eine eigene Praxis in München, hält Seminare ab und verkauft seit 2012 unter ihrem Namen erfolgreich Hypnose-Apps.



© Privat

Mehr über die Autorin unter [www.kimfleckenstein.com](http://www.kimfleckenstein.com)