

## Pressetext

# DIE STRATEGIE DER ABSICHTSLOSIGKEIT

Wie wir unsere Ressourcen bei Stress und Burn-out-Gefahr selbst regenerieren können.



### Gelassenheit ist erlernbar

In einer Welt voller Stress und ständiger Selbstoptimierung zeigt die „Strategie der Absichtslosigkeit“ einen einfachen Weg zu einem stressfreien Leben voller Zufriedenheit und innerer Ruhe. Fritjof Nelting erklärt, warum herkömmliche Methoden zur Achtsamkeit und Stressbewältigung oft in Sackgassen führen – bis hin zu Burn-out oder Depression. Der Schlüssel liegt nicht in mehr Kontrolle, sondern in bewusster Gelassenheit.

Entspannung ist ein biochemischer Prozess, den wir gezielt beeinflussen können. Erkenntnisse aus der Biochemie und praxisnahe Beispiele zeigen, wie ein Leben im Geiste der Absichtslosigkeit sowohl psychologische als auch physiologische Veränderungen bewirkt. Wer sich von ständiger Optimierung löst, aktiviert den Parasympathikus, findet innere Ruhe, setzt kreative Potenziale frei und erreicht Höchstleistungen – ohne Druck und Perfektionismus.

Absichtslosigkeit bedeutet nicht Planlosigkeit, sondern eine neue, stressfreie Lebensweise. Dieses Buch lädt dazu ein, alte Muster zu hinterfragen und gesunde Wege zu entdecken, die zu mehr Achtsamkeit, Zufriedenheit und nachhaltiger Entspannung führen.

Fritjof Nelting, Therapeut für klinische Psycho-Neuro-Immunologie, verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit langjähriger klinischer Erfahrung. Er berät auch Unternehmen, wie Leistungsfähigkeit und Kreativität trotz Stress und Belastung nachhaltig erhalten bleiben.

### Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-353-4, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A),  
240 Seiten, Format 15,5 × 22 cm, Klappenbroschur  
Text: Fritjof Nelting, Erscheint am 25. April 2024

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext  
zum Download unter [www.bjvv.de](http://www.bjvv.de). Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Jill Linnesch, [jl@bjvv.de](mailto:jl@bjvv.de), 02103 90788-24

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**