



Uwe Hampel

## Redeangst überwinden

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-671-7

€ 14,99 [D] / € 15,40 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

### Angstfrei sprechen

Macht Ihnen der Gedanke, vor vielen Menschen zu sprechen, Angst? Dann ist Coach Uwe Hampel der richtige für Sie: Denn die Angst, vor Leuten zu reden, lässt sich auflösen. Und das schneller als viele es für möglich halten. Der Ratgeber setzt dort an, wo die Angst entsteht: Unbewusste Muster müssen erkannt und können dann mit einem mentalen Übungsprogramm, das Uwe Hampel seit vielen Jahren erfolgreich anwendet, in positive „umprogrammiert“ werden: Eine Lernerfahrung, die unter die Haut geht. So ist es möglich, dass Menschen mit Redeangst in Zukunft sogar Freude empfinden, wenn sie eine Rede halten.

### Aus dem Inhalt:

- Redeangst und wie sie entsteht
- Ursachen für die Entstehung von Redeangst
- Probleme lösen durch neue Impulse fürs Gehirn
- Moderne Psychologie: Verstand und Emotionen können auch optimal zusammenarbeiten
- Jetzt sind Sie dran: Redespaß entwickeln
- Nützliche Strategien für Redespaß

### Der Autor

Uwe Hampel ist Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater. Er ist unter anderem auf die Behandlung von Ängsten spezialisiert: Lampenfieber, Redeangst, Flugangst, Prüfungsangst. Hierfür hat er eine Kurzzeit-Therapie entwickelt, die er seit Jahren erfolgreich anwendet. Als Coach arbeitet er auch mit Klienten, die authentisch und gelassen vor Gruppen stehen möchten.



### Der Autor steht für interviews sehr gerne zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | [may@schluetersche.de](mailto:may@schluetersche.de)

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: [may@schluetersche.de](mailto:may@schluetersche.de) Vielen Dank!