

PRESSEMITTEILUNG

Hans Kreis **Das große Geheimnis der kleinen (Espresso-)Pause**



Hans Kreis

Das große Geheimnis der kleinen

(Espresso-)Pause



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

„Erst Pausen geben uns die Chance zum Weiterentwickeln“

Endlich Pause. Die Sonne strahlt, vor uns steht ein dampfender Espresso - was für eine perfekte Crema! Und dann das: Das Handy klingelt. Eine Kollegin. Sie will nicht stören, nein, aber nach dem Anruf sind unsere Gedanken trotzdem im Büro, und der Espresso schmeckt nur noch halb so gut. Wenn das so weitergeht, sind wir bald reif für den Urlaub. Oder wir nehmen uns die Empfehlungen des Coachs Hans Kreis zu Herzen, der uns in seinem neuen Geschenkbuch in *Das große Geheimnis der kleinen Espresso-pause* einweist.

Danach können wir die kleine Unterbrechung vom Alltag, richtig dosiert und zur rechten Zeit eingenommen, wieder schätzen als das, was sie ist: **Die beste Medizin für mehr Kraft und Lebensfreude.** Mit erfreulichen Nebenwirkungen: Neue Gedanken werden wieder möglich, wenn wir unsere

Pause Nr. 3

Das Kraftbild



Stress erzeugenden Denkmuster nicht auch in die Pause mitnehmen, sondern uns eine echte Auszeit gönnen. „Erst dann hat unser Gehirn die Möglichkeit, neue Impulse zu verarbeiten, und wir können uns weiterentwickeln“, sagt Kreis.

Vor langer Zeit war uns dieser angeborene Schutzmechanismus vor Überflutung noch eine zweite Natur: Ein Baby, das genug gesehen hat von der Welt, genug Reize aufgenommen hat, ruht sich aus. Ohne Kompromisse. Aber dann, beim Erwachsenwerden, verlernen wir diese Kunst.

„Mit der Jagd nach Erfolg beginnt der **unsinnige Vergleichszwang**“, sagt Kreis. Plötzlich geht es auch in der Freizeit darum, etwas zu erleben, das die Kollegen mit Applaus goutieren. Die Frage, ob wir dabei auch Kräfte sammeln, bleibt auf der Strecke.

Da helfen Kreis Pausenvorschläge in dem fantasievoll illustrierten Geschenkbuch. Das Wahrnehmen kleiner Atempausen, das Visualisieren von Wurzeln, die - einem Blitzableiter gleich - den Stress in die Erde ableiten. Der erfahrene Coach Hans Kreis zeigt **anhand einfacher, leicht umsetzbarer Beispiele, dass winzige Momente genügen, uns wieder näherzukommen und wirkliche Erholung zu erleben.**

Wer die Kunst der kreativen Pause praktiziert, steigt aus dem Hamsterrad aus: Wir wissen

wieder, was uns Freude macht, nehmen mit spielerischem Elan unser Scheitern in Kauf. Schließlich kann uns die gelebte Pausenkultur nur gewinnen lassen, ist Kreis überzeugt: „Unser innerer Regisseur verfolgt einen **Lebenstraum**, und die kleinen Pausen geben jedem Teil unserer Persönlichkeit die Möglichkeit, bei der Verwirklichung mitzuspielen.“



Hans Kreis:
Das große Geheimnis der kleinen (Espresso-)Pause
105 Seiten, Hardcover
€ (D) 9,95
ISBN 978-3-89901-357-3

ÜBER DEN AUTOREN



Hans Kreis, Jahrgang 1948, baute innerhalb weniger Jahre eines der erfolgreichsten Unternehmen in der Kommunikationsbranche auf. Auf dem Höhepunkt seiner Karriere verkaufte er seine Firmen und ist seit dieser Zeit gefragter Coach und Autor mehrerer erfolgreicher Bücher. Das von ihm entwickelte Visions-Coaching, das auf die Kraft der Sehnsucht und der Achtsamkeit ausgerichtet ist, wird mittlerweile selbst im klinischen Kontext erfolgreich eingesetzt. Hans Kreis lebt und arbeitet in Italien und Deutschland.
www.imaco.de

PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
J. Kamphausen | Mediengruppe
Stapenhorststraße 20
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 230
Fax +49 (0)521 5605229
andreas.klatt@j-kamphausen.de
Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de

ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln?

Das sind die Fragen, die J. Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten.

Seine erfolgreichsten Autoren sind u.a. Eckhart Tolle, Neale Donald Walsch, Colin Tipping, David Deida, Willigis Jäger, Eva-Maria Zurhorst, Stephen Levine, Maharishi Mahesh Yogi, Ron Smothermon, Ramesh Balsekar und Sri Nisargadatta Maharaj.

In der Mediengruppe* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J. Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet und beschäftigt heute 25 feste und freie Mitarbeiter. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

ZUM THEMA

Ein Mann auf der Suche nach dem verlorenen Geheimnis wahrer Entspannung, ein weiser Barista und natürlich der Duft von frisch gebrühtem Kaffee: Die bezaubernde Geschichte aus dem „Baristaland“, voller nützlicher Ideen und praktischer Tipps, überzeugt den Leser vom Gewinn an Lebensqualität durch eine bewusst gelebte Pausenkultur: Genuss und Entschleunigung lassen sich so in den Alltag integrieren, dass auch in stressigen Zeiten Raum für Kreativität und Inspiration bleibt. Das Credo von Kreis: „Pausen sind zum Sammeln da, nicht zum Zerstreuen“.



Hans Kreis:

Die Espresso-Strategie
144 Seiten, Hardcover
€ (D) 14,95
ISBN 978-3-89901-333-7