

BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG



**Die Strategie der Absichtslosigkeit:**

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

Durch Loslassen zum Ziel: wegweisende Erkenntnisse der Biochemie

Text Fritjof Nelting

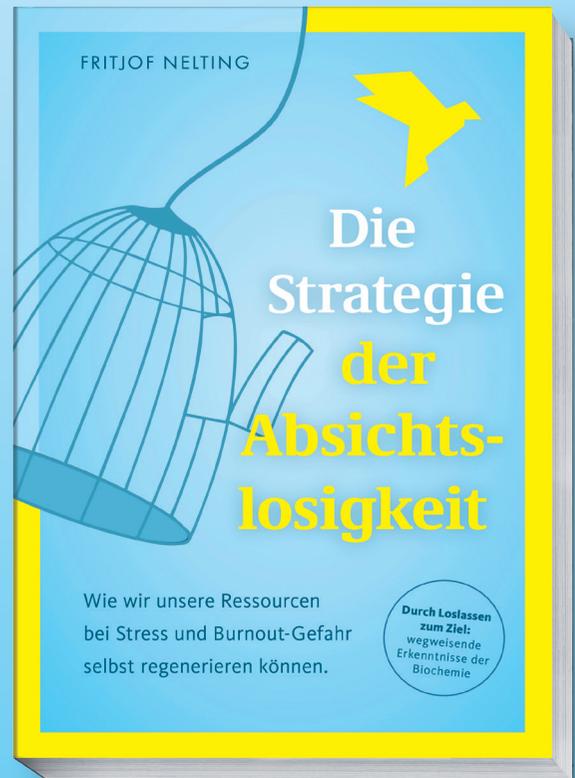
ca. 224 Seiten, 22,00 EUR (D)

ISBN 978-3-95453-353-4

Das Buch erscheint im April 2025 und ist dann überall erhältlich, wo es Bücher gibt.

Ab sofort können Sie es direkt beim Becker Joest Volk Verlag portofrei vorbestellen.

Nutzen Sie dazu bequem den unten abgebildeten QR-Code oder gehen Sie auf [www.bjvv.de](http://www.bjvv.de).



Das neue Buch von Fritjof Nelting  
**ab April 2025 erhältlich**

# Wie du Stress in Gelassenheit umwandeln lernst

---

In einer Welt, die von ständiger Selbstoptimierung und Stress geprägt ist, zeigt die „Strategie der Absichtslosigkeit“ einen überraschend einfachen Weg zu einem erfüllten und gesunden Leben. Fritjof Nelting erklärt, warum viele herkömmliche Methoden zur Stressbewältigung und Selbstoptimierung in Sackgassen führen. Und der Schlüssel zu echter Entspannung und Erfolg darin liegt, Kontrolle durch Gelassenheit zurückzugewinnen. Durch Erkenntnisse aus der Biochemie des Körpers und praxisnahen Beispielen wird deutlich, wie eine Lebensführung im



Fritjof Nelting, Geschäftsführer der Gezeiten Haus Holding GmbH

Geiste der Absichtslosigkeit sowohl auf psychologischer als auch biochemischer Ebene Sinn ergibt. Durch das Loslassen von fixen, kurzfristigen Zielen und dem Befreien von dem Versuch der ständigen Optimierung, lassen sich die eigenen kreativen Potenziale freisetzen und echte Höchstleistungen erreichen. Dieses Buch ist eine Einladung, die ausgetretenen Pfade zu verlassen und eine neue, stressfreie Lebensweise zu erkunden und führt ganz ohne Druck und zwanghaftem Perfektionismus zur körperlichen und mentalen Gesundheit.