

Presseinformation

Verena Bentele

mit **Stephanie Ehrenschwendner**

Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser

Die eigenen Grenzen verschieben und Sicherheit gewinnen

224 Seiten. Geb. mit Schutzumschlag

€ 18,99 [D] / € 19,60 [A] / CHF 27,50(UVP)

ISBN 978-3-424-63092-3

Auch als E-Book erhältlich. Erscheint zeitgleich als Hörbuch.

Erscheinungstermin: 24. Februar 2014

- **Souveränitäts-Coaching** von der blinden Biathletin
- Zahlreiche Übungen zur **Stärkung des Selbstvertrauens**
- Verena Bentele ist ARD-Expertin der **Paralympics in Sotschi** (7.-16.3.2014) und neue **Behindertenbeauftragte der Bundesregierung**.



Vertrauen macht unabhängig und erfolgreich

Kontrolle ist gut, denn sie gibt uns Orientierung und hilft uns, unsere Ziele zu erreichen. Doch erst **Vertrauen** befähigt uns, unsere Potenziale voll auszuschöpfen und am Ende die Goldmedaille zu gewinnen. Niemand weiß das besser als **Verena Bentele**, denn sie ist von Geburt an blind. Die Ausnahmesportlerin und 12fache Goldmedaillengewinnerin bei Paralympics lebt eine klare Philosophie des Vertrauens und zeigt anhand eines mentalen Übungsprogramms, wie wir Schritt für Schritt unsere Grenzen erweitern. Ihre überzeugende Botschaft lautet: Die Hindernisse in unserem Leben sind Trainingsgeräte, an denen wir Mut, Kraft, Vertrauen und unsere Stärken trainieren können, um sie zu überspringen.

Verena Bentele ist seit ihrer Kindheit daran gewöhnt, jeden Tag an Grenzen zu stoßen, zu stolpern und wieder aufzustehen. Und sie ist als Blinde darauf angewiesen, in ihre Stärken und in die Stärken des Teams zu vertrauen. Sonst, so sagt sie, würde sie aufhören sich zu bewegen, bevor sie überhaupt eine Grenze erreicht.

Verena Bentele weiß, wovon sie spricht, denn gerade in den beiden Disziplinen Skilanglauf und Biathlon sind sehbehinderte Athleten darauf angewiesen, ihren Begleitläufern voll und ganz zu vertrauen. Nur so schaffte sie den Sprung aufs Siegertreppchen. Mit anschaulichen Beispielen aus ihrer Sportlerkarriere und einem Trainingsplan in vier Stufen zeigt Verena Bentele, wie wir aus ihren Erfahrungen und Erkenntnissen lernen und sie auf unser tägliches Leben übertragen können. Vertrauen ist reine Trainingssache – und wir alle können es lernen, denn ob in der Arbeit, in der Familie oder im Freundeskreis: Jeden Tag sind wir aufs Neue gefordert, Grenzen zu verschieben, und das geht am besten gemeinsam.

Am Ende des Buches informiert ein **Blindipedia** von A wie Anfassen bis Z wie Zielen über die Wahrnehmungen und die besonderen Anschauungen im Alltag der blinden Trainerin.

Verena Bentele, geboren 1982 in Lindau am Bodensee, hat mehr erreicht als die meisten deutschen Spitzensportler – und das, obwohl sie von Geburt an blind ist. Sie gewann als Biathletin und Langläuferin 12 paralympische Goldmedaillen und viermal WM-Gold. 2010 wurde sie mit dem Bambi in der Kategorie Sport ausgezeichnet, ein Jahr später als Sportlerin des Jahres gefeiert. Ende 2011 beendete die Ausnahmeathletin ihre sportliche Karriere und arbeitet heute als Top-Referentin und Coach für Unternehmen wie Allianz, Daimler, Procter & Gamble und viele andere mehr. Nebenbei bestieg sie 2013 den Kilimandscharo und bestritt den 540 Kilometer langen Radmarathon Trondheim-Oslo in knapp 23 Stunden. 2014 wurde sie zur neuen Behindertenbeauftragten der Bundesregierung berufen. Website der Autorin: www.verena-bentele.com

Stephanie Ehrenschwendner arbeitete viele Jahre in leitenden Positionen im Verlagswesen und ist heute Autorin und Autoren-Coach. Sie lebt in München und auf der kanarischen Insel La Palma.