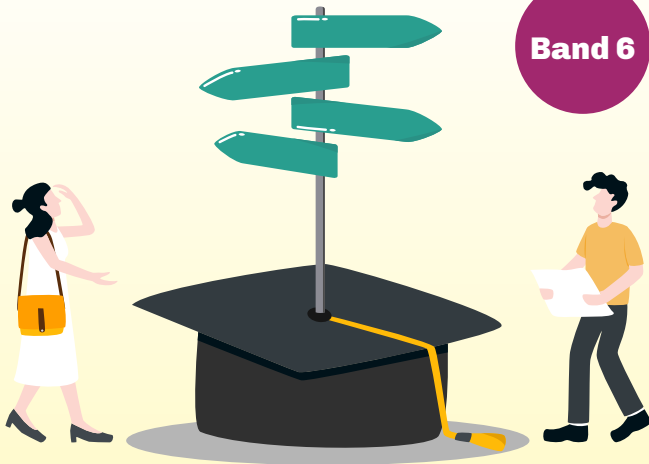


Paul Langenfeld

# NACH DER SCHULE

Relaxt in Deine Zukunft

**Band 6**



# TRACKLISTE

1. Deine Reise beginnt	7:15
2. Alles muss raus	10:50
3. Du bist schon wer	11:16
4. Meistere Deine Gedanken	6:57
5. Deine Zukunftsvision	14:10
6. Cool bleiben in Vorstellungsgesprächen	8:51
7. Umgang mit Rückschlägen	8:16
8. Komm' in die Umsetzung	9:09
9. Deine Challenges	10:05
10. Unaufhaltbar in Deine Zukunft	5:51

**Gesamtlauzeit:** 93 Minuten

# ÜBER MICH

**Paul Langenfeld**, 1995 in Schweden geboren, ist ein deutscher Entspannungstrainer & Bildungsreferent. Bereits seit seiner Jugend befasst er sich intensiv mit dem Thema Entspannung und bekam so seine Prüfungs- und Zukunftsangst erfolgreich in den Griff. Seitdem arbeitete er mit über 400 Menschen rund um Entspannung zusammen – darunter Profitrainer\*innen, Leistungssportler\*innen und Unternehmen.

Mit der Hörprogrammreihe „Vielfalt der Entspannung“ und den Entspannungs-Journalen „Relax. Entspannt durchs Leben“ vermittelt Paul einfache & wirksame Methoden für mehr Gelassenheit im Alltag und eine stärkere Resilienz. Sein Motto: „Lass' es Dir gutgehen!“



## STÄRKEN ERKANNT. NERVOSITÄT GENOMMEN.

„Habe mich zusammen mit Paul u. a. für mein Bewerbungsgespräch vorbereitet. Dadurch sind mir meine Stärken & Interessen nochmal deutlicher geworden. Des Weiteren hat Paul mich auch mental für das Bewerbungsgespräch unterstützt. Ich war anschließend um einiges ruhiger und meine Nervosität wurde genommen. Allgemein hat Paul immer ein offenes Ohr und für jede Situation einen guten Rat.“

**Erik Adamowski**  
Auszubildender  
Zusammenarbeit seit 2014

# MIT SPASS FÜR DEN BERUF GELERNT.

„Mir persönlich hat die Zusammenarbeit mit Dir einiges gebracht, da es mir dadurch leichter fiel vor Gruppen zu sprechen, Präsentationen zu halten oder einfach Dinge leichter erklären zu können, da man sich solche Sachen immer gut bei Dir angucken konnte.

Ich kann Dich auf jeden Fall weiterempfehlen, da es mit Dir nie langweilig wird, man aber auch sehr viel von Dir lernen kann und das auf einem spaßigen Weg.“

**Steffen Sandmann**

Student

Zusammenarbeit seit 2014



# PRÜFUNGSANGST?

DAS MUSS NICHT SEIN!



Paul Langenfeld

**Führerschein erfolgreich bestehen**

**Band 5 der Reihe „Vielfalt der Entspannung“**

ISBN: 978-3-86243-321-6, MP3-Hörbuch, Laufzeit: 61 Minuten



Paul Langenfeld

**RELAX – Band 1**  
**Entspannt durchs Leben**

Softcover, Journal zum Ausfüllen  
Format 14,8 x 21 cm  
ISBN 9783862433124  
Draksal Fachverlag GmbH  
24,00 EUR

Paul Langenfeld

**RELAX – Band 2**  
**Entspannt durchs Leben**

Softcover, Journal zum Ausfüllen  
Format 14,8 x 21 cm  
ISBN 9783862433162  
Draksal Fachverlag GmbH  
24,00 EUR



# Lass' es Dir gutgehen!

## IMPRESSUM

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.dnb.de>

Langenfeld, Paul (2023): *Nach der Schule: Relaxt in Deine Zukunft. Band 6 der Reihe «Vielfalt der Entspannung».* Leipzig: Draksal Fachverlag. ISBN 978-3-86243-325-4

### **Gesamtherstellung**

Draksal Fachverlag  
Postfach 10 04 51  
D-04004 Leipzig  
[www.draksal-verlag.de](http://www.draksal-verlag.de)

**Sprecher:** Paul Langenfeld

### **Editing, Mixing, Mastering:**

Waxmood Tonstudio, André Rauch

**Sounddesign:** Michael Draksal

**Bildnachweis:** Cover und Booklet (S. 1) von [iStockphoto.com](https://www.iStockphoto.com): 1489363588 © Yossakorn Kaewwannarat, Weitere Fotos: © Paul Langenfeld

### **© 2023 Draksal Fachverlag GmbH**

Alle Rechte vorbehalten

Alle Ratschläge, Gedanken und Tipps beruhen auf Erfahrungen und Meinungen des Autors. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

# „Was machst Du denn jetzt?“

Deine Zukunft nach der Schule ist Dir unklar –  
**das stresst Dich?**

Vielen jungen Menschen geht das so. Mir damals auch.  
Du willst wie meine Klienten relaxt und mit mehr Zuversicht in  
Deine Zukunft nach der Schule blicken?  
Da bist Du hier richtig!

Dich erwartet ein intensives Mitmach-Programm,  
aus dem Du mit mehr Klarheit, eigenen Lösungen und jeder Menge  
Zuversicht für Deine Zukunft herausgehst. Ganz individuell,  
denn Du bist der Experte für Dich!

Ich bin an Deiner Seite – auf geht's, die Zukunft gehört Dir!

**Dein Paul**

**Material & Kontakt:**  
[www.deine-bestleistung.de](http://www.deine-bestleistung.de)