

Paul Langenfeld

# DU BIST **JETZT** GANZ BEI DIR



**Band 3**

Entspannung für **Schüler ab Klasse 9**

# TRACKLISTE

- |                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 1. Willkommen!              | 04:59 |
| 2. Deine Stärken            | 05:02 |
| 3. Power-Gedanken           | 19:30 |
| 4. Die Nerv-Liste           | 05:11 |
| 5. Chill-Skills im Alltag   | 13:36 |
| 6. Blitzentspannung         | 14:18 |
| 7. Deine Auszeit            | 07:13 |
| 8. Der Weg zum Chillmeister | 04:03 |

**Gesamtlaufzeit:** 73 Minuten

# ÜBER MICH

**Paul Langenfeld**, 1995 in Schweden geboren, ist ein deutscher Trainer & Referent. Bereits als Jugendlicher befasste er sich intensiv mit dem Thema Entspannung – und bekam so seine Prüfungsangst erfolgreich in den Griff. Später qualifizierte er sich über zahlreiche Lehrgänge und gibt seitdem seine praxiserprobten Entspannungsverfahren weiter – stets individuell zugeschnitten.

Seit 2019 vermittelt Paul, von seinen Klientinnen & Klienten «Coach», «Mentor» wie auch «Trainer mit Herz» genannt, in seinem Erlebnis-Programm «Vielfalt der Entspannung» einen Mix wirksamer Methoden. Der mehrfache A-Trainer wurde für seine besonderen Aktivitäten mit dem «Stipendium für junges Engagement» ausgezeichnet. Sein Motto: «Lass' es Dir gutgehen!»



## IN JEDEM LEBENSBEREICH WEITERGEHOLFEN.

«Während der Zusammenarbeit mit Paul sind mir viele Qualitäten an ihm besonders aufgefallen.

Er schafft es mit seiner menschlich extrem angenehmen Art, jedem zu helfen und zu unterstützen.

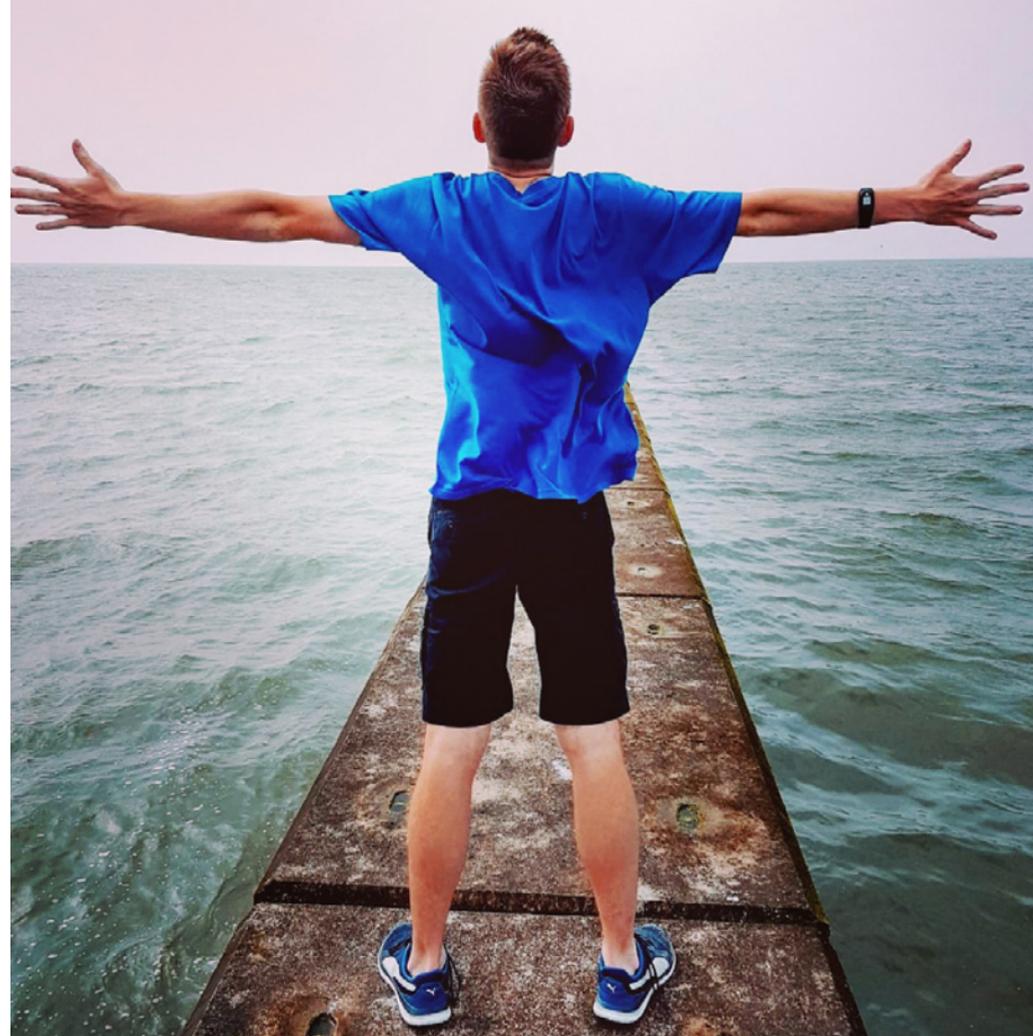
Hinzu kommt das bemerkenswert ausgeprägte Fachwissen (vor allem bei Entspannung), was dazu beiträgt, dass er mir in jedem Lebensbereich weitergeholfen hat. Danke!»

**Vincent Pintaske,**  
Sportler & Trainer  
Zusammenarbeit seit 2015

## EIN ABSOLUTES VORBILD.

«Paul, Du bist unglaublich. Durch Deine offene, sympathische und ruhige Art fiel es mir sehr leicht, mich mit Deiner Hilfe weiterzuentwickeln und mein Wissen zu erweitern. Vielfalt der Entspannung fällt mir da sofort als Highlight ein. Menschlich sowie fachlich bist Du ein absolutes Vorbild, eine verdammt besondere Persönlichkeit. Jeder kann eine Menge von Dir lernen.»

**Mika de Azevedo**  
Sportler & Trainer  
Zusammenarbeit seit 2014





## FÜR JEDEN EINE BEREICHERUNG.

«Paul ist sehr engagiert, hilfsbereit und hat passende Tipps, vor allem im Themenfeld der Entspannung. Dort hat er mich auf meine Prüfung vorbereitet. Er gab mir sehr gute Hilfen und nahm mir so die Nervosität. Stets findet Paul die richtigen Worte, egal ob einen lustigen Spruch für die nötige Lockerheit oder konstruktive Kritik zur Verbesserung der eigenen Tätigkeiten. Er ist deshalb für Jeden eine Bereicherung.»

**Lukas Tamms**  
Sportler & Übungsleiter  
Zusammenarbeit seit 2019

# 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 (2022): *Du bist jetzt ganz bei Dir. Entspannung für Schüler ab Klasse 9. Band 3 der Reihe «Vielfalt der Entspannung».*

Leipzig: Draksal Fachverlag.  
ISBN 978-3-86243-308-7

### **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): 1249620660 © Viktoria Kurpas, Weitere Fotos: © Paul Langenfeld

© 2022 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.

# DU BIST **JETZT** GANZ BEI DIR

Entspannung für **Schüler**  
ab Klasse 9



**Band 3**

«Chillen, das kann doch jeder ...»

Aber so richtig entspannen, schnell runterfahren,  
unter Druck die Ruhe bewahren – das ist die Kunst!  
Hey Du! Willst Du mehr Power, mehr Selbstbewusstsein?

Auch in stressigen Zeiten cool bleiben?

Super News: Du kannst das. Ich zeige Dir, wie – mit einfachen &  
praxiserprobten Tricks, die schon vielen anderen in  
Deinem Alter richtig weitergeholfen haben. Du kommst in  
Deinem eigenen Tempo Schritt für Schritt an Dein Ziel.  
Ich bin als Coach an Deiner Seite. Starte durch und mach'  
mit mir Deine Reise zum Chillmeister!

**Dein Paul**

---

**Material & Kontakt:**

[www.deine-bestleistung.de](http://www.deine-bestleistung.de)