

Paul Langenfeld

FÜHRERSCHEIN

erfolgreich bestehen



Band 5

TRACKLISTE

- | | |
|---|-------|
| 1. Führerschein erfolgreich bestehen | 5:51 |
| 2. Umgang mit Prüfungsangst | 20:19 |
| 3. Dein Weg zum Führerschein und wie Du dranbleibst | 9:06 |
| 4. Mentale Vorbereitung: Theorieprüfung | 11:10 |
| 5. Mentale Vorbereitung: Praktische Fahrprüfung | 13:39 |
| 6. Allzeit gute Fahrt! | 1:24 |

Gesamtlaufzeit: 62 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.

Ein Schwerpunkt der Tätigkeiten des mehrfachen A-Trainers liegt in der mentalen Prüfungsvorbereitung für Fahrschülerinnen und Fahrschüler.

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!“



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

Student

Zusammenarbeit seit 2019



SCHLAFLOS?

DAS MUSS NICHT SEIN!



Paul Langenfeld

Gute Nacht – Entspannt einschlafen, erholt aufwachen

ISBN: 978-3-86243-317-9, MP3-Hörbuch, Laufzeit: 82 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 (2022): *Führerschein erfolgreich bestehen. Band 5 der Reihe «Vielfalt der Entspannung»*. Leipzig: Draksal Fachverlag. ISBN 978-3-86243-321-6

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
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: 1283040201](https://www.iStockphoto.com/1283040201) © Marta Shershen, 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.

Der schönste Tag im Leben ...

ist selten die Fahrprüfung. Doch mit mentaler Prüfungsvorbereitung rockst Du das!

Hi, ich bin Paul. Als Mentaltrainer begleite ich Fahrschülerinnen und Fahrschüler, damit sie in den Prüfungen so entspannt wie möglich ihre Bestleistung zeigen.

In diesem Hörprogramm machen wir zusammen eine intensive, kompakte Trainingssession.

Du erlernst praxiserprobte, schnell einsetzbare Entspannungsverfahren gegen Prüfungsangst, bereitest Dich mit vielfältigen Methoden auf die Prüfungen vor und bekommst die besten Tipps aus meinen Trainings mit Klienten rund um den Führerschein.

Ich bin an Deiner Seite – auf geht's, steig ein!

Dein Paul

Mehr Entspannungs-Tipps & Kontakt:
www.deine-bestleistung.de