

FITNESS

Leseprobe

Michael Draksal

# 100 VERDAMMT GUTE Fragen

Das nächste Level für Deine **Gesundheit**



# JETZT BIST DU ...

Du willst endlich Antworten?

Für gute Antworten braucht es gute Fragen.  
Wer auf der Suche nach lebensverändernden  
Antworten ist, der braucht ...

**VERDAMMT GUTE FRAGEN!**

Wenn Du schon viel zu lange bei anderen nach Antworten und Lösungen suchst und dafür Unsummen von Geld aus gibst – warum fragst Du nicht endlich jemanden, der wirklich weiß, was Du brauchst? Dich selbst!

Du hast die Antworten, die Dich weiterbringen.

Doch oft genug liegt diese Essenz tief in Dir vergraben, zugedeckt von endlosen Ausreden und Ausflüchten. Geschichten, die Du Dir selbst erzählst, warum es nun mal nicht möglich ist, Veränderung in Gang zu setzen.

Deshalb stellt dieses Buch Fragen. Ausschließlich Fragen. Aber solche, die es in sich haben. Die Dein Weltbild ins Wanken bringen und einen persönlichen Erdbeben auslösen können. **Deshalb sei an dieser Stelle gewarnt:** Die VERDAMMT GUTEN FRAGEN sind ehrlich, provokant und unbequem. Sie zielen oft direkt dahin, wo es wehtut, legen den Finger in die Wunde, können richtig unangenehm sein.

# GEFRAGT!

Manchmal kommen die Fragen auch ganz unauffällig daher, scheinbar völlig harmlos. Und dann lassen sie Dich nicht mehr los. Du denkst immer wieder darüber nach.

Findest Antworten, die Du vielleicht niemals hören wolltest. Dann kannst Du wählen: weiter wie bisher oder ins kalte Wasser springen?



Nutze die **Kraft der Fragen**,  
um eine neue Sicht auf **Deine Fitness**  
zu entwickeln.

**Schluss** mit Wohlfühl-Phrasen und Kuschelkurs.  
Dieses Buch fragt Dich einfach.

Und wer könnte darauf **bessere Antworten**  
geben als **Du selbst?**









Wenn Du **Dir selbst ein Gesundheitszeugnis** ausstellen müsstest, wäre es ein Armutzeugnis?

.....  
.....

Wie lange hat es gedauert, bis Du dieses **Übergewicht** erreicht hast? Wie viel Zeit gibst Du Dir nun für die Rückkehr zum **Normalgewicht**? Steht das in einem **realistischen Verhältnis**?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Kannst Du **Deine Schuhe im Stehen anziehen**, ohne Dich dabei fest-zuhalten?  
Wenn ja, schaffst Du es auch **mit geschlossenen Augen**?

.....  
.....







# Noch mehr VERDAMMT GUTE FRAGEN

«Ob ein Mensch **klug** ist,  
erkennt man an seinen Antworten.  
Ob ein Mensch **weise** ist,  
erkennt man an seinen Fragen.»

- Nagib Mahfuz



Michael Draksal

**100 VERDAMMT GUTE FRAGEN - LIFE**  
Wer bin ich? Was will ich wirklich?  
Klarheit gewinnen mit den richtigen Fragen

80 S., E-Book  
ISBN 978-3-86243-207-3 (E-Pub-Version)  
ISBN 978-3-86243-208-0 (PDF-Version)  
Draksal Fachverlag • 9,99 €



Michael Draksal

**100 VERDAMMT GUTE FRAGEN - BUSINESS**  
Das nächste Level für Deinen Erfolg

80 S., E-Book  
ISBN 978-3-86243-191-5 (E-Pub-Version)  
ISBN 978-3-86243-192-2 (PDF-Version)  
Draksal Fachverlag • 9,99 €



Michael Draksal

**100 VERDAMMT GUTE FRAGEN - LOVE**  
Das nächste Level für Deine Beziehung

80 S., E-Book  
ISBN 978-3-86243-196-0 (E-Pub-Version)  
ISBN 978-3-86243-197-7 (PDF-Version)  
Draksal Fachverlag • 9,99 €

Jetzt bestellen

Ehrlich – provokant – unbequem

[www.verdammt-gute-fragen.de](http://www.verdammt-gute-fragen.de)

# Das Creative Lifestyle Online-Coaching

by Michael Draksal

Vielleicht hast Du schon länger den Wunsch, Deine **kreative Seite zu stärken**, aber Dir fehlte bislang einfach der richtige Einstieg oder der letzte Kick, das tatsächlich umzusetzen?

Dann bist Du bei meinem **30-Tage-Coaching-Programm** genau richtig, denn hier helfe ich Dir als **Dein Kreativ-Coach**, Deinen Alltag so zu organisieren, dass Kreativ-Phasen ganz selbstverständlich dazugehören. Ohne dass Du Dich dazu zwingen oder überwinden musst. Du wirst es **gerne** machen, weil Du erkannt hast, wie gut Dir Dein neuer **Creative Lifestyle** tut!

Am Ende des Coachings lebst Du tatsächlich kreativer und das hat **viele positive Effekte** auf Deine **Lebensqualität**, zum Beispiel weniger Stress, mehr Entspannung, Inspiration und Selbstvertrauen sowie mehr Erfolg und neue Ideen.

Arbeitest Du bereits als Kreativer mit regelmäßigen Kreativ-Sessions? Dann ist mein Coaching-Programm ebenfalls prima für Dich geeignet, denn durch Training wird es bekanntlich noch besser! Hol Dir **neue Impulse und leg nochmal eine Schippe drauf** bei Deiner aktuellen Kreativ-Kompetenz.

«In dieses Coaching-Programm habe ich viel Herzblut und all mein Wissen und meine Erfahrungen der letzten 25 Jahre als Coach gelegt. Gemeinsam machen wir die kommenden 30 Tage zum Kick-off für Dein neues kreatives Leben!»

**Michael Draksal**, Autor der Tintenklecks-Träume & Kreativitätstrainer



## Die Effekte im Einzelnen - Das 30-Tage-Kreativitätstraining:

**DAS bringt  
DICH  
weiter!**

- ✓ Deine **Lebensqualität steigt**, weil Du täglich kreative Momente bewusst erlebst. Dadurch wirst Du entspannter, achtsamer, empathischer. Das führt zu mehr Wohlbefinden, weniger Stress und mehr Glück und Erfolg in Deinem Leben.
- ✓ Du lernst die bekanntesten (und einige selbst entwickelte) Kreativ-Techniken praktisch kennen, in Video-Sessions **zusammen mit mir als Deinem Kreativitätstrainer**.
- ✓ Du wirst **Kreativ-Phasen als Routine in Deinen Alltag einbauen**. Das ist für Berufstätige und für Menschen mit wenig Zeit ein echter Mehrwert!
- ✓ Lebst Du bereits kreativ? Bist vielleicht sogar Künstler? Dann motiviere ich Dich in diesem Training, Deine aktuelle Kreativ-Kompetenz noch **weiter zu steigern**. Gib Dich nicht mit dem Status Quo zufrieden, sondern finde heraus, was wirklich in Dir steckt!
- ✓ Du wirst **jeden Tag neue Ideen produzieren** – nach (spätestens) 30 Tagen ist die Idee dabei, die Dein Leben verändert, oder Du bekommst Dein Geld zurück!

Klick Dich rein in das  
**30-Tage-Coaching**  
für mehr Kreativität:

[www.tintenklecks-dreams.de](http://www.tintenklecks-dreams.de)



# 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>

Draksal, Michael (2018):  
100 Verdammt gute Fragen – FITNESS.  
Das nächste Level für Deine Gesundheit  
Leipzig: Draksal Fachverlag.

ISBN 978-3-86243-200-4 (Print)  
ISBN 978-3-86243-201-1 (E-Pub)  
ISBN 978-3-86243-202-8 (PDF)

## **Gesamtherstellung**

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

## **Lektorat**

Carina Heinrich

## **Produktion**

Katja Krüger

## **Satz & Grafik**

Katja Krüger

## **Umschlaggestaltung**

Katja Krüger

## **Bildnachweis**

Foto von Michael Draksal: © Draksal Fachverlag

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.

© 2018 Draksal Fachverlag GmbH

Alle Rechte vorbehalten

---

**Gender-Hinweis:** Für bessere Lesbarkeit wird in diesem Buch auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Alle Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.

«Ob ein Mensch **klug** ist,  
erkennt man an seinen **Antworten**.  
Ob ein Mensch **weise** ist,  
erkennt man an seinen **Fragen**.»

– Nagib Mahfuz

Ein Buch nur mit Fragen – soll das ein Witz sein?  
Ganz im Gegenteil! Denn die Antwort liegt bereits in Dir,  
sofern Du die richtigen Fragen stellst!  
Fragen, die verschlossene Türen aufstoßen.  
Fragen, die Dich tiefer blicken lassen als je zuvor.  
Fragen, die pure Gänsehaut auslösen,  
weil sie Deine mentalen Grenzen sprengen.

**Aus dem Inhalt:**

Wenn Du alleine auf der Erde wärst,  
würdest Du regelmäßig Sport machen?  
Angenommen Du wärst Fitness-Trainer,  
hättest Du Dich selbst gern als Schüler?  
Was siehst Du als Erstes, wenn Du jetzt spontan in  
Deinen Kühlschrank schaust?

[www.verdammt-gute-fragen.de](http://www.verdammt-gute-fragen.de)

Jetzt **Antworten finden** auf die **großen Fragen des Lebens!**