

Thomas Stolle

Aktive Pause



Werde Pausenchampion

- | | |
|---|-------|
| 1. Schön, dass du da bist ... | 6:41 |
| 2. Selbstreflektion | 8:42 |
| 3. Dein Pausentraining | 9:20 |
| 4. Spirale der Entspannung | 12:31 |
| 5. Den Spaß an Herausforderungen genießen | 6:53 |
| 6. Dein Pausenalltag | 11:31 |
| 7. Mach's gut | 2:08 |

Gesamtlaufzeit: 58 Minuten

Servus mein Name ist Thomas Stolle,

und ich bin 1966 in der bayrischen Universitätsstadt «Augschburg» (Augsburg) geboren. Meine ersten Jahre verbrachte ich noch in der Fuggerstadt bevor es für mich auf die Fildern in die Nähe von Stuttgart ging. In meiner Erziehung habe ich früh erfahren dürfen, dass Hilfsbereitschaft, Offenheit und ehrliche Arbeit wichtige Handwerkszeuge fürs Leben sind.

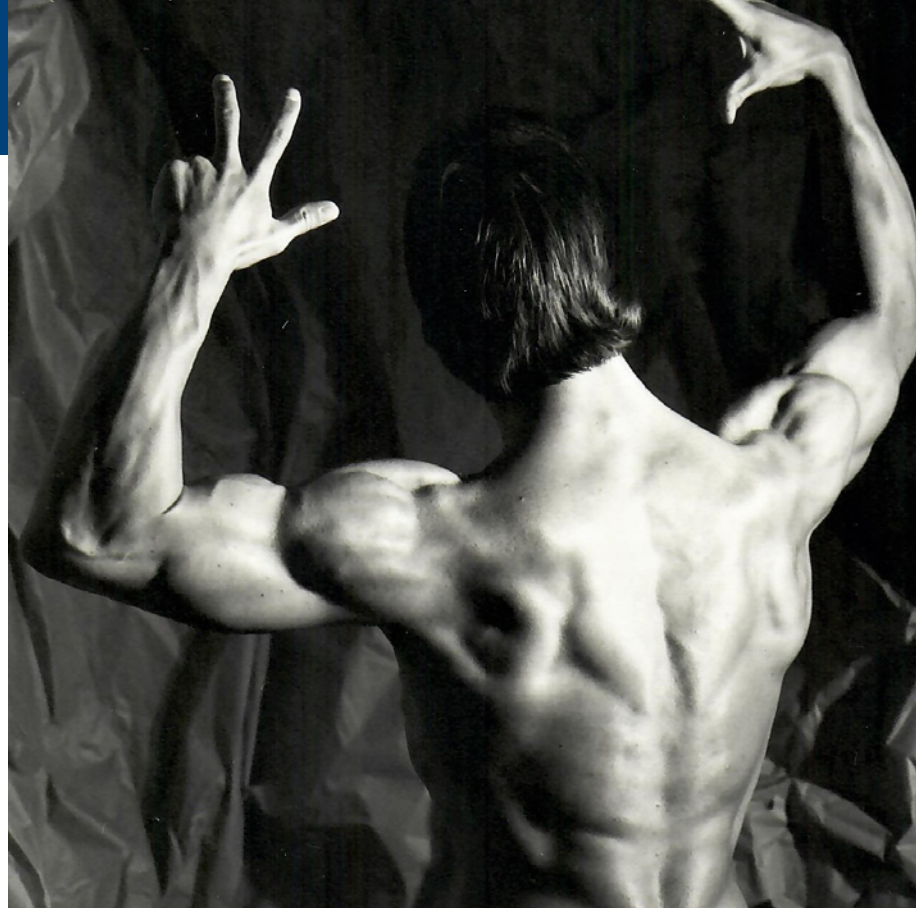
Obwohl ich sehr wissbegierig bin, war Schule nie mein Ding. Es waren die Pausen auf die ich mich freute. Nach meiner Abschlussprüfung zur Mittleren Reife, machte ich eine kaufmännische Ausbildung zum Groß- und Außenhandelskaufmann. In dieser Zeit habe ich für mich das Ziel gesetzt, dass ich mit 30 Jahren selbstständig sein möchte (auch wenn ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht genau wusste mit und als was, aber Sport sollte auf jeden Fall eine Rolle spielen). Nach meiner berufsbegleitenden Ausbildung zum Fitness Trainer, habe ich mich entschlossen noch einmal eine Ausbildung zu absolvieren und zwar zum staatlich anerkannten Krankengymnasten (heute: Physiotherapeut). Das schien für mich ein toller Beruf zu sein.

ÜBER MICH

Medizin faszinierte mich schon immer weit über das Klinische hinaus. Alles, was ich tat, musste für mich einen Sinn ergeben oder ein Ziel haben. So kam es, dass mein Fitnessstraining ein Highlight haben musste. Ich entschloss mich an einem Fitness/Bodybuilding Wettkampf teilzunehmen. Die Doppelbelastung aus Wettkampftraining und Vollzeitausbildung zum Physiotherapeuten, war für mich eine große Herausforderung. Die Pausengestaltung wurde zum ersten Mal genauso wichtig wie Training und Lernen. Mein Ziel der Selbstständigkeit hatte ich dann mit 28 Jahren erreicht.

Ich war zu dieser Zeit Betreiber eines der ersten medizinisch orientierten Trainingszentren und selbstständiger Physiotherapeut. Obwohl ich sehr gerne und mit viel Leidenschaft meiner Arbeit nachging, vernachlässigte ich meine Pausen. Dies verhinderte aber meinen dauerhaften Erfolg, wie ich nach ein paar Jahren feststellen musste. Deshalb widme ich mich schon seit Jahren der Pausengestaltung und deren Basis für einen ausgeglichenen Lifestyle.

Meine zahlreichen Qualifikationen zum psychologischen Managementtrainer, Atem-/Entspannungstherapeut und zertifizierten Mentaltrainer A haben mein Portfolio erweitert und meine Arbeit und Persönlichkeit reifen lassen.



«Ich widme mich schon seit Jahren der Pausengestaltung und deren Basis für einen ausgeglichenen Lifestyle.»

In meiner eigenen Beratungspraxis berate ich seit 2010 Menschen aus Sport, Business und dem privaten Bereich zu verschiedenen Themen, um die richtige Balance zu finden für ein erfülltes, gesundes und erfolgreiches Leben.

Weiterentwicklung hört für mich nie auf. Das finde ich spannend. In meiner Freizeit höre ich gerne Musik, genieße die Natur und lese gerne. Freue dich auf deine Weiterentwicklung und mach PAUSE.

Dein Pausenchampion Thomas Stolle



Thomas Stolle ist ausgebildeter
Psychologischer Managementtrainer, Physiotherapeut,
zertifizierter Mentaltrainer A, Fitnesstrainer, Kursleiter für Atemtherapie

www.pausenchampion.de

TESTIMONIALS

«Die Art und Weise wie Thomas sich für Fragen aus allen Bereichen, sportlich oder auch privat, Zeit nimmt, ist Mega. Alles in allem ist die Arbeit mit Thomas auch sehr anspruchsvoll und erfordert viel Selbstdisziplin, macht aber sehr viel Spaß! Die Resultate zeigen sich nicht nur im sportlichen, sondern auch privat konnte ich durch die Methoden meine Organisation und Pausengestaltung deutlich verbessern.»

Samuel Sonnenwald, U20 Eishockeyspieler | Jungadler Mannheim

«Für mich ist er der *All-in-One Solution Man* in Sachen Gesundheitsmanagement | Coach | Mentaltrainer. Seine sympathische, empathische und einfühlsame Art, sowie die ganzheitliche Herangehensweise, haben wesentlich dazu beigetragen, dass nicht nur meine körperlichen Symptome besser wurden, sondern auch meine Körperwahrnehmung und mein Mindset für einen gesamthaft erfolgreicheren Lifestyle sich optimierten.»

Christine H., Projekt- und Prozessmanagement





TESTIMONIALS

«Ich habe Herrn Stolle als sehr erfahrenen, kompetenten Physiotherapeuten und Coach kennengelernt. Beeindruckt hat mich, dass er sich explizit auf meine jeweils momentane Situation eingestellt und mir konkrete Werkzeuge in Form von gut nachvollziehbaren Alltagsübungen an die Hand gegeben hat, um mir weiterzuhelfen.»

Gabriele Eigeldinger, selbstständige Physiotherapeutin und Shiatsu Praktikerin

«Thomas hat mich hervorragend auf das härteste Radrennen der Welt, das Race Across America (RAAM) vorbereitet, indem er mir einen perfekten Mentaltrainings-Werkzeugkoffer an die Hand gegeben hat. Mit seinen Werkzeugen konnte ich mich in der Vorbereitung auf das RAAM gezielt entspannen. Während des RAAM's kamen dann seine Motivationswerkzeuge zum Einsatz. Dank Thomas habe ich in 11 Tagen 7 Stunden und 13 Minuten, nach 4800 Kilometern, die Ziellinie als 10ter deutscher Solo-RAAM-Finisher passiert.»

Christian Mayer, Extremsportler und Finisher RAAM 2012

WEITERE TITEL DER REIHE



Michael Draksal

ZEITMANAGEMENT - WERDE ZEITMILLIONÄR

ISBN 978-3-86243-273-8

MP3-Hörbuch • Laufzeit 56 Minuten • 8,99 EUR

Draksal Fachverlag



Sascha Schmunk

CHARAKTER - WERDE CHARAKTERSTARK

ISBN 978-3-86243-274-5

MP3-Hörbuch • Laufzeit 62 Minuten • 8,99 EUR

Draksal Fachverlag

Jetzt überall erhältlich, wo es Hörbücher gibt:



WEITERE TITEL DER REIHE



Anna-Verena Pastoors

INTUITION - WERDE INTUITIVER

ISBN 978-3-86243-275-2

MP3-Hörbuch • Laufzeit 82 Minuten • 8,99 EUR

Draksal Fachverlag



Stefanie Bailer

MEAL-PREPPING - WERDE MEAL-PREPPER

ISBN 978-3-86243-291-2

MP3-Hörbuch • Laufzeit 64 Minuten • 8,99 EUR

Draksal Fachverlag

Jetzt überall erhältlich, wo es Hörbücher gibt:





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>

Stolle, Thomas (2021):
Aktive Pause – Werde Pausenchampion.
Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-86243-294-3

Gesamtherstellung
Draksal Fachverlag
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
Deutschland
www.draksal-verlag.de

Sprecher
Thomas Stolle

Musik © Draksal Fachverlag GmbH

Aufnahme und Produktion
Waxmood Studio, Leipzig

Layout & Satz
Katja Krüger

Bildnachweis

Bilder von Thomas Stolle © Thomas Stolle,
S.17 Adobe Stock 76816070 © Pixelot,
S.8 Fotolia 39327285 © rudall30

© 2021 **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.

Thomas Stolle

Aktive Pause - Werde Pausenchampion

Wie in der Musik, sind Pausen in deinem Alltag wichtig. Sie geben deinem Leben, deiner Lebenssymphonie erst den richtigen Rhythmus.

Aktive Pause zu machen ist entscheidend für deine Erholung, Regeneration, Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Plane deine Pausen aktiv und gestalte sie individuell nach deinen Bedürfnissen und du wirst in kürzester Zeit entspannter und erfolgreicher werden. Mit diesem Hörbuch hast du einen transformierenden Begleiter an deiner Seite auf deiner Reise zum Pausenchampion. Trainingspläne, Übungen und Tipps unterstützen dich, damit auch du Champion über deine Pausen wirst.

**Am Ende deiner Reise stehst du:
Ein Pausenchampion**

www.Transformiere-Dich.online