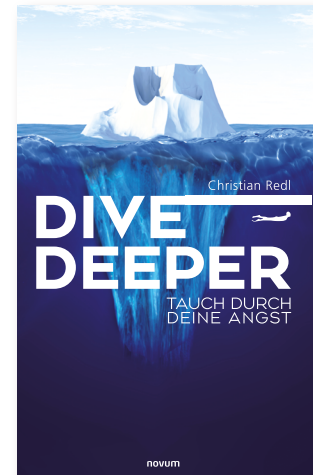




»Dive Deeper – Tauch durch deine Angst«

Im April 2023 erscheint der neue Ratgeber von Christian Redl. Der Apnoetaucher, Autor und elffache Weltrekordhalter wird sein Buch erstmals bei einem spektakulären Tauchgang im Haiaquarium des Wiener »Haus des Meeres« präsentieren.

Wie stelle ich mich erfolgreich meinen Ängsten? Mit dieser Frage beschäftigt sich Christian Redls neuer Ratgeber »Dive Deeper. Tauch durch deine Angst«, der im April 2023 im novum Verlag erscheint. Bei der Buchpräsentation im »Haus des Meeres« am 27. April 2023 erwartet Teilnehmende eine Lesung der etwas anderen Art, denn der Extremsportler begibt sich ins 360° Haiaquarium, um sein Buch vorzustellen. Bevor Besucher*innen einen ersten Blick in den Ratgeber werfen können, dürfen der Braungebänderte Bambushai sowie der bis zu zwei Meter lange Schwarzspitzen-Riffhai auf Tuchfühlung mit dem Buch gehen. Beide Haifischarten tummeln sich gemeinsam mit mehr als 1.000 weiteren Fischarten im 500 Tonnen schweren Aquarium im siebten Stock des »Haus des Meeres«. Zusätzlich warten Vorträge und Interviews sowie Informationen zu »7 Oceans«, Redls engagiertem Projekt zur Rettung der Weltmeere, auf interessierte Besucher*innen.



»Dive Deeper« – Ein Tauchgang ins Unterbewusste zum Ursprung der Angst



In seinem neuen Buch nimmt Christian Redl die Leserschaft mit zu seinem ersten Weltrekordversuch am Weißensee und zeigt, wie man sich mit einfachen Techniken seinen Ängsten stellen kann. Als Extremsportler wurde Apnoetaucher Redl in seiner Karriere anhaltend mit existentiellen Ängsten konfrontiert. Seinen ersten Weltrekord im Streckentauchen unter Eis stellte der Freitaucher 2003 auf. Mit nur einem Atemzug bewältigte er eine Strecke von 90 Metern – unter einer 25 cm dicken Eisschicht und bei nur 2 Grad Wassertemperatur. Für eine solche Leistung braucht es nicht nur physische, sondern auch psychische Belastbarkeit. Davon weiß auch der ehemalige österreichische Schwimmer, Olympiasieger und Mental Coach Markus Rogan zu berichten, der das Vorwort zu dem Buch verfasst hat.

In »Dive Deeper« vermittelt Redl, der als Mental Coach und Tauchtrainer schon mehr als 25.000 Menschen inspiriert hat, seiner Leserschaft den Schlüssel zu mentaler Stärke. Denn Angst ist nur die Spitze des Eisbergs. Ihr Ursprung liegt nicht im Außen, sondern im Inneren. Sie ist erlernt, ein Programm der Psyche, das im Unterbewusstsein wirkt und uns schützen soll, stellt der Mentaltrainer in seinem neuen Buch fest. Doch die Bedrohung ist nicht immer echt, oft hat sie ihren Sitz nur in unserer Vorstellungskraft, wo sie uns blockiert und an der Verwirklichung unserer Visionen hindert.

»Dive Deeper« – Ein Tauchgang ins Unterbewusste zum Ursprung der Angst

Den Mechanismen der Angst wirkt Redl mit effektiven Techniken aus der Welt des Apnoetauchens, wie etwa der richtigen Atemtechnik, entgegen. Kombiniert mit einem vertiefenden Praxisteil halten die Lesenden mit »Dive Deeper« ein nachhaltiges Gegenmittel gegen Ängste und Blockaden in Händen. Denn Christian Redl ist überzeugt: *»Mit dem richtigen Mindset kann jeder Mensch seine Ängste bezwingen.«*

Für eine Akkreditierung zum Event sowie für weiterführende Infos, Interviewanfragen und/oder Rezensionsexemplare bitten wir Sie um eine Mail an:

Rafaela Carmen Scharf, Bakk. phil.
PR & Social Media Marketing
presse@novumverlag.com

Weitere Pressebilder zum Download finden Sie [hier](#).

Weiterführende Links

<https://www.novumverlag.com>

<https://www.christianredl.com>

Über den Autor

Für den 1976 in Korneuburg geborenen Christian Redl hat Angst schon in jungen Jahren eine entscheidende Rolle gespielt. Aufgrund einer Fußfehlstellung wurde ihm prognostiziert, dass er sein Leben lang unter diesem Manko leiden werde. Christian hat sich davon nicht beirren lassen, ganz im Gegenteil: Nach dem Abschluss der Handelsakademie übte er über Jahre hinweg äußerst erfolgreich den Beruf als Investmentbanker aus. Wahre Verwirklichung sollte er jedoch in seiner Berufung als Freitaucher finden: Nach 11 Weltrekorden ist der verheiratete Vater einer Stieftochter nach wie vor bereit, sich neuen Herausforderungen zu stellen in seinen Rollen als Mentaltrainer, Keynote-Speaker und Freitauch-Instruktor. Nähere Informationen zum Autor und seinem karitativen »7 Oceans«-Projekt zur Rettung der Weltmeere können Sie auf seiner Homepage www.christianredl.com finden.



Über den Verlag

Der novum Verlag wurde 2001 im Burgenland (Neckenmarkt) als Dienstleistungsverlag mit dem Motto »Ein Herz für Autor*innen« gegründet. Mit seinem innovativen Zugang, dass alle Schreibenden eine faire Chance auf Veröffentlichung verdienen, und einem abwechslungsreichen Buchprogramm etablierte sich das Unternehmen rasch zum Spezialisten für Neuautor*innen. Inzwischen betreibt der von Verlagsinhaber Wolfgang Bader geführte Verlag mit mehr als 45 Mitarbeiter*innen auch Zweigstellen in Deutschland und der Schweiz. Auf Internationalität setzt das Unternehmen mit Repräsentanzen in Ungarn, den Niederlanden, Großbritannien, Frankreich, Spanien und den USA, wo bereits zahlreiche zufriedene Autor*innen den Traum vom eigenen Buch verwirklichen konnten.