



STRUDIA

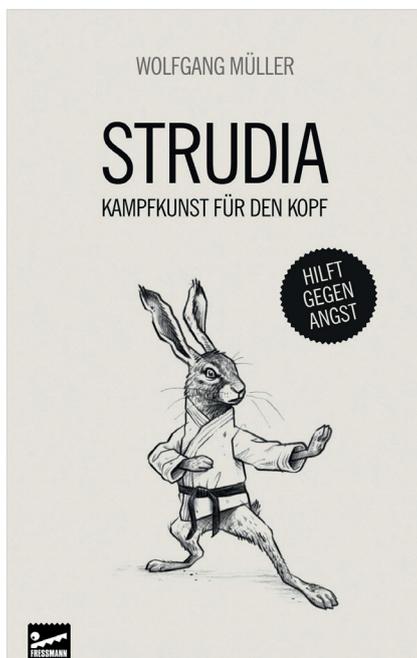
KAMPFKUNST FÜR DEN KOPF



Ein autobiografischer Ratgeber gegen Angststörungen

Wolfgang Müller – „STRUDIA: Kampfkunst für den Kopf“

📅 Buch-VÖ: 24. Mai 2024



Wenn Rocky in Star Wars Schiffbruch mit Tiger erleidet.

Wieso sitzt da ein Monster in meiner Küche? Was hat Ted Lasso mit Tyrion Lannister gemein? Erleidet Rocky in Star Wars wirklich Schiffbruch mit Tiger? Und was hat das alles mit Angststörungen zu tun? Die Antworten auf all diese Fragen gibt der Hamburger Musiker Wolfgang Müller in seinem literarischen Debüt: „STRUDIA“ ist Seelen-Roadmovie, Ratgeber, Erfahrungsbericht und Unterhaltungslektüre in einem. Ein Muss für jeden, der sich mit Ängsten, Depressionen, Zwangsgedanken und ähnlichen Quälgeistern herumschlägt und ein großartiges Werkzeug für seelische Herausforderungen jedweder Art.

Wolfgang Müller litt jahrelang unter einer Angststörung, bevor er eine neuartige Technik dagegen ausprobierte: **Strukturierte, disziplinierte Abgrenzung** – kurz STRUDIA. Eine Methode, die in dieser Form einzigartig ist: Kampfkunst für den Kopf. STRUDIA basiert auf Visualisierung, einer Technik, bei der Resultate nicht durch Erkenntnisgewinn, sondern durch die Arbeit mit inneren Bildern erzielt werden. Dabei nutzt STRUDIA Visualisierung auf eine so einzigartige Weise, dass man beinahe von einem völlig neuen Ansatz im Umgang mit psychischen Problemen sprechen darf.

Humorvoll, feinfühlig und mit vielen popkulturellen Referenzen gespickt, erzählt Wolfgang Müller die Geschichte von STRUDIA – und die seiner eigenen

Genesung, von der ersten Panikattacke über therapeutische Irrwege bis hin zur vollständigen Beschwerdefreiheit. Mit ausführlichen Erklärungen, Beispielen und Übungsaufgaben macht es Wolfgang Müller seinen Lesern leicht, die Philosophie von STRUDIA nachzuvollziehen und eigene Erfahrungen mit dieser wirkmächtigen Technik zu machen. STRUDIA ist eine einzigartige Methode, um Ängste, Zwangsgedanken und andere Quälgeister nachhaltig loszuwerden. Leicht zu verstehen und einfach in der Anwendung.

Für Anfänger und Fortgeschrittene!

📧 wolfgangmueller.info 📘 facebook.com/muellermusik 📷 instagram.com/muellermusik

Für Rückfragen und weitere Informationen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung und freuen uns über Eure und Ihre redaktionelle Berücksichtigung.

Arndt Kielstropp
Tina Ziegler

✉ arndt@themroc.com
✉ tina@themroc.com

☎ 040-3199 34 57
☎ 04521-83106 10

☎ 0175-932 61 91
☎ 0174-444 04 54

Über das Buch

Wolfgang Müller – „STRUDIA: Kampfkunst für den Kopf“

Erscheint als Taschenbuch, E-Book und Hörbuch am 24. Mai 2024 bei FRESSMANN Books.

Alle Formate sind über den Buchhandel sowie über alle üblichen Online-Marktplätzen wie Amazon, Thalia oder Weltbild erhältlich. Weiterhin besteht die Möglichkeit direkt über die Homepage von Wolfgang Müller zu bestellen.

Mehr Infos unter www.strudia.de

Taschenbuch 140 Seiten:

ISBN 978-3-00-078334-0

E-Book:

ISBN 978-3-00-078335-7

Hörbuch (200 Minuten):

ISBN 978-3-00-078336-4

Über den Autor

Wolfgang Müller, Jahrgang 1975, lebt seit vielen Jahren als freier Musiker, Lyriker und nun auch Autor mit Frau und Kindern in Hamburg. Er ist Mitgründer der Kinderlied-Reihe „Unter meinem Bett“ und betreibt sein kleines Label FRESSMANN mit Leidenschaft. Bisher sind acht Studioalben erschienen, und „jedes einzelne Lied strahlt das hohe Gut der Ataraxia, der Gemütsruhe selbst noch im Angesicht der Katastrophe aus“ schrieb die FAZ, und dann muss es ja stimmen. Einst als ewiger Geheimtipp gehandelt, ist der „große Unbekannte“ (plattentests.de) dank Auftritten bei „Inas Nacht“ und „TV Noir“ sowie seinen gesellschaftskritischen Texten, unter anderem im „SPIEGEL“, mittlerweile nicht mehr ganz so unbekannt. Am 01. November 2024 erscheint sein neuntes Album. „STRUDIA“ ist sein literarisches Debüt.

Copyright Bild: © Anna Kuhnt