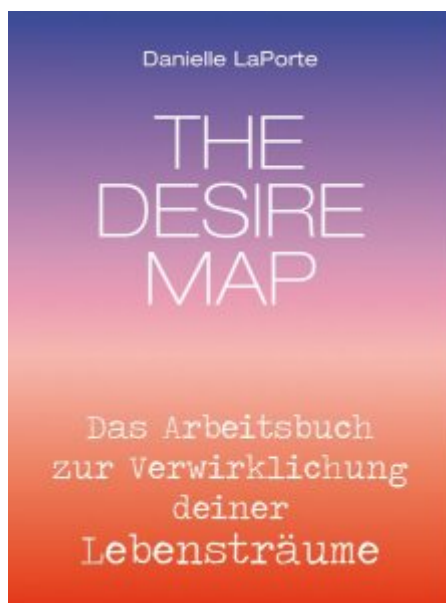


Bücherstapel im Januar oder 100 Jahre Leben

Der Januar beschert mir gerade einen Frischekick. Zwar stehen nicht Abnehmen, Ernährung und Sport auf meinem Plan. Dafür aber Gedachtes und Gefühltes. Und wo findet man so etwas? Ganz klar, in einem Buch. Bücher waren schon immer mein Weg in andere Denkwelten. Und ich bin überzeugt davon, dass wir nicht nur durchs Leben sondern auch durchs Lesen lernen. Ich würde meine letzten Ersparnisse für Bücher ausgeben. Denn sie zeigen Lösungen und neue Wege, sie spenden Trost und geben Hoffnung, sie entspannen uns, sie helfen uns, die Welt zu verstehen, sie beeinflussen sogar unser Handeln. Sie verbinden uns mit dem Leben anderer, sie machen uns mit Fremdem vertraut und sie stiften Sinn. Sie machen uns innerlich reich. Es ist magisch...

Diesmal beginne ich wieder von unten, denn das Buch das da unten liegt passt so schön an den Anfang, weil ich doch gerade von Gefühlswelten geschrieben habe. Auf geht's...

*[The Desire Map](#) von [Danielle LaPorte](#), LEO-Verlag, broschiierte Ausgabe, € 17,99



Dieses Buch ist nicht nur eine profane Anleitung zum Ziele erreichen. Es ist eine Anleitung, um sich mit dem Kosmos zu verbinden. Ein Buch zum Lebensträume verwirklichen. Es erinnert dich an dein inneres Licht, deine wahre Natur und deine Lebensquelle. Es ist ein Wegweiser zu deiner Seele. In echt jetzt? Jep! So steht es im Klappentext. Was da allerdings auf den ersten Blick so hochtrabend klingt und für mich zunächst

nach esoterischer (man möge mir meine Skepsis verzeihen) Spinnerei klingt, beinhaltet aber einen durchaus interessanten Ansatz. Ganz kurz gesagt schreibt Danielle LaPorte auf den knapp 300 Seiten darüber, wie du dir selbst und deinen Wünschen auf die Spur kommen kannst, wie du ausgehend von deinen Wunschgefühlen deine Ziele definierst, wie du dran bleibst und dir selbst immer wieder Mut machst. Inspirierend, heilig, göttlich, poetisch, sehnuchtsvoll, ekstatisch, entzückend, glücklich. Das sind alles Begriffe, die in dem Buch mehrfach vorkommen und es -zugegebenermaßen- zu einem Wohlfühlbuch machen. Und obwohl ich in den Tiefen der Finde-dich-selbst-Literatur eher der sachliche Typ bin, erscheint mir der Ansatz vom Wunschgefühl zum Ziel goldrichtig. Und weil ich auch die Checklisten und Schritt-für-Schritt-Anleitungen im 2. Teil des Buches gelungen finde, gibt es für das Buch eine glatte Empfehlung von mir. Für die nächsten Schritte auf der Suche nach sich selbst.

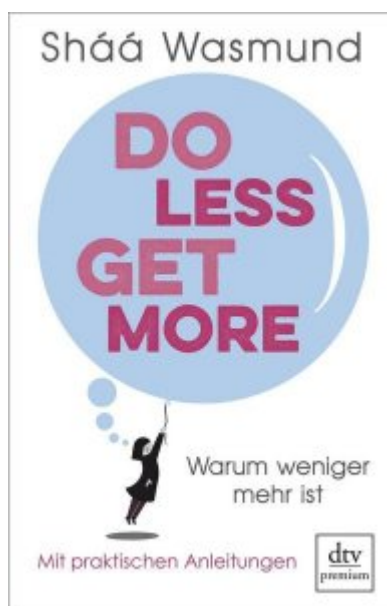
*[Nicht direkt perfekt](#) von Nicole Jäger, rowohlt Verlag, broschiierte Ausgabe, € 14,99



Das Buch von Nicole Jäger habe ich in einem Rutsch gelesen. Spät am Weihnachtsabend, zwischen zwei schnarchenden Kindern mit einer Taschenlampe unter der Bettdecke. Nur noch eine Seite, okay zwei Seiten, nur noch dieses Kapitel, nur noch 5 Minuten und schwupps waren ein paar Stunden vergangen und das Buch zu Ende gelesen. Ich mochte schon ihr erstes Buch sehr gerne. Da ging es in erster Linie ums Abnehmen. Ist ja nicht so mein Thema. Aber dieses Thema war es auch nur im Vordergrund. Denn in Wahrheit erzählt das Buch von seelischen Verletzungen, von überlebenswichtiger Selbstliebe und vom Frausein in einer Welt voll unerreichbarer

Schönheitsideale. Genau darum geht es auch in ihrem neuen Buch. Um das Frausein. Um das *unperfekte* Frausein und darum, wie das gehen kann mit dem verdammt glücklich sein, auch wenn einem so manche Katastrophe auf dem Weg zu sich selbst passiert. Es zu lesen hat mir Spaß gemacht, auch wenn es manchmal traurig war. Es hat mir Lust auf das Unperfektsein gemacht, es hat mir gezeigt, wie ich jetzt sofort glücklich sein kann, ohne erst noch dieses oder jenes Ziel erreicht zu haben. Es ist auch ein Buch über Beziehungen, Sex, Body-Shaming und Dating-Abenteuer. Es ist ein durch und durch weibliches Buch und das macht es so unwiderstehlich. Lesen!

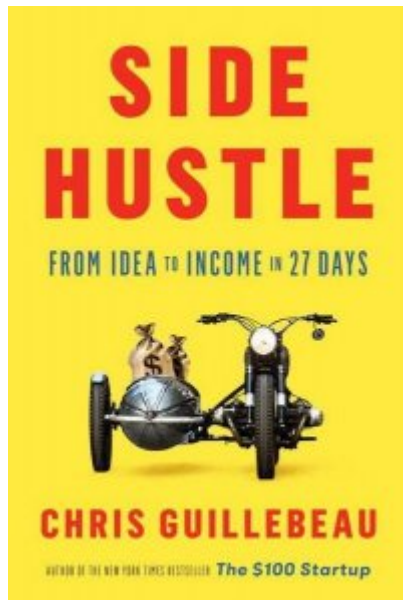
*[*Do less, get more*](#) von Sháá Wasmund, dtv premium Verlag, broschiierte Ausgabe, € 16,90



Der Buchtitel hat mich erwischt, weil er beinahe wie die Faust aufs Auge zu meiner Philosophie des WENIGER VEREINBAREN. MEHR LEBEN passt. Sháá Wasmund erklärt in ihrem Buch, wie man Prioritäten setzt, sich fokussiert und sich auf das konzentrieren, was wichtig ist, Ziele in kleine Häppchen zerlegt und umsetzbare Pläne entwirft. Das Buch ist wirklich hübsch gestaltet, beinhaltet Übungen und Arbeitsaufträge und lässt sich ganz prima als Einstieg ins *achtsamer werden* verwenden. Mir fehlte es

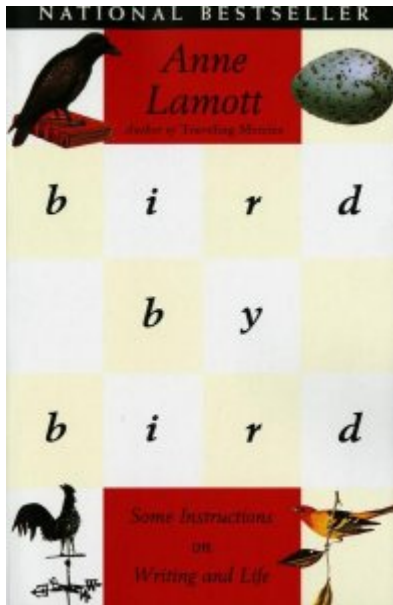
ein wenig an Tiefgang, vermutlich, weil mir die Antworten auf die Fragestellungen fehlten, die mich persönlich in Bezug auf das Muttersein beschäftigen (obwohl sie selbst auch Mutter ist), denn es konzentriert sich in erster Linie auf die Arbeitswelt. Dennoch: Es ist schön anzusehen und hilft ganz sicher dabei, sich weniger zu stressen. Lesenswert!

*[SIDE HUSTLE](#) von Chris Guillebeau, Crown Business Verlag, Taschenbuch, € 12,99



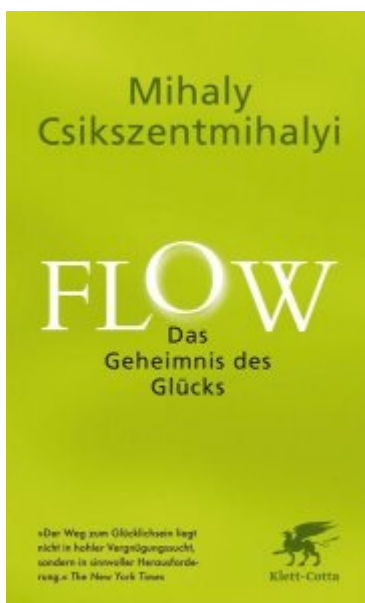
Habe ich darüber schon einmal geschrieben? Ja? Nein? Egal! Chris Guillebeau ist ohnehin mein persönlicher Guru, wenn es um das Welt erobern, Sichtweisen verändern, etwas anders machen geht. In Side Hustle erklärt er wie man sein eigenes kleines Nebeneinkommen findet. Entweder mit einem Online-Business (was mich besonders interessiert) oder auch auf anderen Wegen. Ideenfindung, Vision entwickeln, anfangen. All das und noch mehr beschreibt er mit motivierenden Worten und in anschaulichen Beispielen. Chris Guillebeau zeigt uns, dass nicht nur „spezielle Menschen“, Visionisten oder 17jährige Computergenies eine Side Hustle aufbauen können. Jeder kann es, und zwar mit Spaß und Gewinn (materiell und ideell).

*[bird by bird](#) von Anne Lamott, Anchor Books, Taschenbuch, € 9,99



Eine Geschichte über das Schreiben. Eine Geschichte über das Leben. Es ist ein warmherziger, anrührender, weiser und auch lustiger Führer durch die Welt eines Schriftstellers und wie das so geht mit dem Schreiben und Schriftsteller werden (und sein). Ich will gar nicht so viel dazu sagen. Lest es und beginnt mit dem Schreiben *jetzt*, solange ihr könnt.

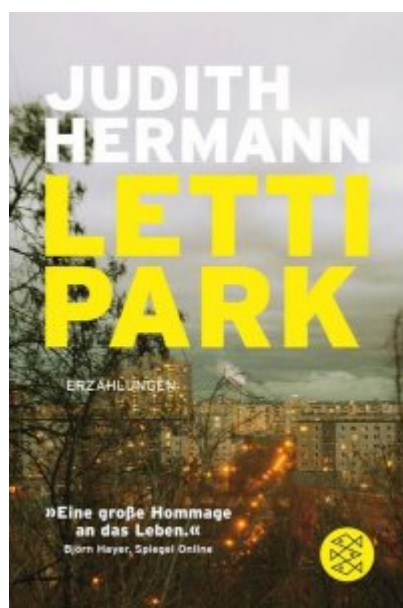
*[Flow](#) von Mihaly Csikszentmihalyi, Klett-Cotta Verlag, Taschenbuch, €12,95



Fragt mal den Buchhändler nach dem Autor. (Lach). Dies ist mein erstes Buch vom Direktor des Quality of Life Center und Professor für Unternehmensführung an der Claremont Graduate University in Kalifornien. Er hat schon mehrere vom Flow als Glücksgeheimnis geschrieben. Mich hat das jetzt interessiert, denn dass das Glück nicht von außen kommt sondern das ist, was wir aus unseren Erfahrungen machen, ist eine irre spannende Erkenntnis. Dieses Buch beweist, dass wir Menschen die Kontrolle

über unsere Lebensqualität in die eigenen Hände nehmen können und auf diese Weise dem Glück näher kommen. Sinnvolle Herausforderung, sich selbst in etwas vertiefen können und sich in seinem eigenen Leben wohl fühlen. All das wird hier völlig neu beleuchtet. Laut The Independent gehört Mihaly Csikszentmihalyis »Flow. Das Geheimnis des Glücks« zu den 33 Büchern, die man gelesen haben muss, bevor man 30 wird. Bei mir wird das nichts mehr, aber zum Glücklichsein ist es doch nie zu spät.

*[Lettipark](#) von Judith Hermann, Fischer Verlag, Taschenbuch, € 10,00



Ich lese ungern Erzählungen. Sie nehmen mich mit in eine Geschichte, machen mir die Figuren vertraut und lassen mich dann irgendwo ohne Happy oder überhaupt ein Ende im Regen stehen. Aber ganz wenige Ausnahmen mache ich dann doch mal. Zum Beispiel bei Judith Hermann. Seit mir mein Mann vor Jahren einmal ihr Buch „Sommerhaus später“ empfohlen hatte, lese ich alles von ihr. Ihr Sprachstil ist klar, poetisch und herzzerbrechend. Die Figuren sind einsam, schutzlos und so menschlich. Ich weine jedes Mal. Und trotzdem. Ich spüre das Leben und ich spüre die Liebe in den Erzählungen. Ich lese das Herzweh, die Sehnsucht und das Glück. Ich lese mich seelenwund. Wie kann jemand nur so unfassbar schön schreiben?

*[Stinktief & Co – Stunk in der Geisterbahn](#) von Rüdiger Bertram (nicht im Bild), cbj Verlag, gebundene Ausgabe, € 10,99



Magische Tiere und Freundschaft. Ich finde, das ist eine gute Mischung. Findet meine Maus auch und deshalb haben wir das hier gern gelesen: Jessicas Einhorn ist verschwunden! Und auch wenn Zora und ihre Freunde Jessica (und noch weniger ihr rosa Einhorn) nicht wirklich mögen, so betrifft es sie doch auch. Denn eigentlich, eigentlich, können sich die Menschen nicht weiter als 5 Meter von ihren magischen Tieren entfernen. Wie aber kann dann Jessicas Einhorn

verschwunden sein? Zora, Dieter und ihre Freunde begeben sich auf die Suche und versuchen das Geheimnis zu lösen, allen voran Dieter, die kleine Stinktiefbombe! Er ist Zoras Totemtier und vorlaut, verfressen und eingebildet. Aber er ist ziemlich verschmust und einfallsreich. Ganz sicher lesen wir jetzt auch mal den ersten Band von Stinktief & CO. Warum nur beginnen wir so oft mittendrin? Egal! Das Buch macht jedenfalls unglaublich viel Spaß.

*[100 Jahre Leben](#) von Kerstin Schweighöfer, Piper Verlag, Taschenbuch, € 11,00



An dem Buch kam ich beim Stöbern im Buchladen nicht vorbei. Auf dem Cover vier runzlige Gesichter und das Versprechen, das hier auf die großen Fragen des Lebens Antworten gegeben werden. Wer lässt so etwas bitte schön stehen? Kerstin Schweighöfer hat für dieses Buch zehn Hundertjährige getroffen – von der Bäuerin zur Künstlerin, vom Priester bis zur Geschäftsfrau, von Cannes über München, Jena oder Dortmund bis London. Sie schreibt von den Begegnungen, den

Gesprächen und dem Leben dieser 10 Menschen. Sie offenbart uns auch manch ein Geheimnis und verblüfft uns mit den Antworten auf große Frage wie: Was macht eine gute Freundschaft, Beziehung oder Ehe aus? Wie kann die große Liebe zur Liebe des Lebens werden? Wie soll man umgehen mit Schmerz und Verlust?

„Versuche nicht, alles zu verstehen und allem einen Sinn zu geben. Manches im Leben ergibt keinen Sinn und ist für nichts gut gewesen“

„Vergiss nie, dass der Mensch fähig ist, sich auf das Gute einzulassen.“

„Emanzipation heißt nicht, lauthals auf seine Rechte zu pochen, sondern ruhig zu bleiben und das zu tun, was man tun will.“

„Kinderkriegen und Babys werden romantisiert.“

„Freiheit heißt nicht, alles tun zu können, was man will. Sondern das nicht tun zu müssen, was man nicht will.“

Wer will davon nicht mehr lesen?

Was sind deine Lieblingsbücher zum Jahresbeginn? Ich freue mich über Empfehlungen. Komme gut durch den Januar.

Sei du und
geniesse den
Tag!

Deine
Manuela

[activecampaign form=3]