

Mit Minimalismus zur Selbstbestimmung



Was und wie viel brauchen wir, um wahrhaft glücklich zu sein?

Was ist heutzutage noch sicher? Ein gut bezahlter Arbeitsplatz? Schön wär's! Eine garantierte Rente? Fehlzanzeige! Unsere gesamte Welt kann zu jeder Zeit zerstört werden.

Es wird also immer deutlicher: Um am Ende zufrieden auf ein erfülltes Leben zurückblicken zu können, müssen wir den Fokus stärker auf uns selbst richten und weg vom Materiellen, das erstens wegfallen und zweitens schnell zu unnötigem Ballast werden kann.

Der durchschnittliche Europäer besitzt rund 10.000 Gegenstände. 10.000 Dinge, die das Leben unbeweglich, steif und fremdbestimmt werden lassen. In *Das pure Leben spüren* zeigt Barbara Messer einen alternativen Lebensstil. Ein Jahr lang hat sie als Businessnomadin im Wohnmobil gelebt, auf der Suche nach den inneren Glücksfaktoren: Ehrlichkeit – sich selbst und anderen gegenüber – und die Klarheit, in einer sich wandelnden Welt den eigenen Kurs zu bestimmen.

Am Anfang des Projekts stand die Trennung: von liebgewonnenen Erinnerungsstücken, Möbeln, dem bequemen und gemütlichen Alltag. Dann kam der Gewinn: Nachdem sie sich Stück für Stück der Schichten eines materiell orientierten Lebens entledigt hatte, legte Messer das pure Leben frei. Platz, Ordnung, Zeit, Flexibilität, Achtsamkeit und Dankbarkeit sind nur ein paar der Aspekte, die sich für sich gefunden hat.

Sich mit wenig begnügen und doch spüren, viel zu haben

Das besondere an Barbara Messers Reise ist, dass sie nicht flüchtete, keine Auszeit nahm oder ein Sabbatical machte, nur um nach der festgelegten Zeit wieder in den alten Trott zurückzufallen. Sie arbeitete ganz normal weiter als Trainerin, hielt Vorträge, leitete Seminare und holte sich den Minimalismus in ihr „normales“ Leben, um genau das nachhaltig zu schärfen.

Das pure Leben spüren hat Tagebuchcharakter und überzeugt durch persönliche Schilderungen der Gedanken und Gefühle der Autorin. Sie benennt ihre Antreiber ebenso wie ihre Ziele und die Werkzeuge, um dorthin zu gelangen. Dazu zählt zum Beispiel die ganz bewusste Konzentration auf jeweils einen Sinn und die bewusste Verschiebung der Wahrnehmung, die dadurch ausgelöst wird.

Messer zeigt dem Leser auf humorvolle Art, dass der Mensch sein Verständnis von Luxus und Reichtum überdenken muss. Luxus ist nicht die tägliche Autofahrt zur Arbeit, zum Supermarkt oder zur Schule, sondern die kleinen und unvergesslichen Momente, die jeder von uns kennt. Der Mix aus persönlichen Erfahrungen, leicht nachvollziehbaren Tipps und praktischen Checklisten lassen den Leser seine eigenen Lebens- und Denkweisen hinterfragen. Sich mit wenig begnügen und doch spüren, viel zu haben – das ist ein Talent, das dieses Buch dem Leser nahelegt. Die Genügsamkeit, mit der Messer ihr nomadisches Leben führt und wie sie diese Art nun weitergeben möchte, ist sehr lesenswert.



Das pure Leben spüren

Warum wir nicht viel brauchen, um glücklich zu sein

von Barbara Messer

Gabal Verlag (1. Auflage, März 2018)

15 Euro (D)

ISBN 978-3-86936-834-4

Arbeitsplatz, Change, Veränderung, Verantwortung

Über den Autor

Aktuelle Beiträge



Die Ratgeber

Das Team um Wirtschaftsjournalistin Sabine Hockling verfügt über jahrzehntelange Erfahrungen in renommierten deutschen Verlagshäusern und Fachbuchverlagen. Unser journalistisches Können bringen "Die Ratgeber" in Print-, Online- und Fernseh-Redaktionen ein.

Die Ratgeber auf:



Alle Leben-News



die Chefin – der Blog für Führungsfrauen
Karriere und Führungsstil – aus weiblicher Perspektive.



Das Karrierebuch

In Kooperation mit ZEIT ONLINE besprechen wir neue Sachbücher und Ratgeber.

ZEIT ONLINE

Was macht Führungskräfte erfolgreich?

Unsere Expertin Sabine Hockling in ihrer Serie CHEFSACHE auf ZEIT ONLINE.



"Die Ratgeber"-Dossiers

Daten, Fakten, Trends und Hintergründe zu Fokus-Themen aus der Arbeitswelt.

KARRIERE SPIEGEL

Arbeitsrecht von A bis Z

Die Arbeitsrecht-Datenbank von KarriereSPIEGEL in Kooperation mit "Die Ratgeber".