

A portrait of Kerstin Hack, a woman with long dark hair, smiling and looking slightly to the right. She is wearing a light blue denim shirt. The background is a light grey wall with colorful abstract brushstrokes in yellow, blue, green, and red. Three circular callouts are overlaid on the image: a black circle with her name, a large white circle with the title, and a black circle with a testimonial.

KERSTIN
HACK

DAS GUTE LEBEN

Was ich in 50
Jahren, vier Monaten
und sieben Tagen
über Leichtigkeit
und Lebensfreude
entdeckt habe

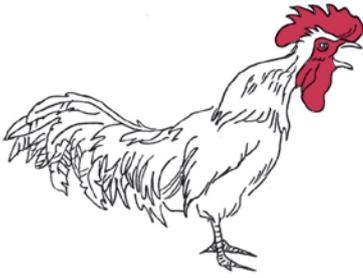
SCM
Hänsler

DTE
Down to Earth

DAS GUTE LEBEN



KERSTIN HACK



Kerstin Hack: Das gute Leben. Was ich in 50 Jahren, vier Monaten und sieben Tagen über Leichtigkeit und Lebensfreude entdeckt habe.

© 2017 Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin
www.down-to-earth.de • info@down-to-earth.de

Illustrationen und Layout: Monika Avakian

Umschlaggestaltung: www.michaelzimmermann.com

Coverfoto: shutterstock.com - Roman Samborskyi

Lektorat: Rima Häring, Bettina Stockmayer

Druck und Bindung: Drukarnia Dimograf Sp. z.o.o., Polen

ISBN Down to Earth: 978-3-86270-961-8

ISBN E-Book: 978-3-86270-962-5

Bestell-Nr. 3044961

Dieses Buch erscheint auch als Lizenzausgabe bei:

© 2018 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH • Max-Eyth-Str. 41 • 71088 Holzgerlingen
www.scm-haenssler.de • info@scm-haenssler.de

ISBN SCM Hänssler: 978-3-7751-5856-5

Bestell-Nr. 395.856

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek sind im Internet unter <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Auch als E-Book erhältlich: u.a. unter www.down-to-earth.de/e-books

INHALTSVERZEICHNIS

 Das gute Leben – die Basics.....	7
 Vision & Kreativität.....	25
 Ordnung & Struktur.....	51
 Sinn & Produktivität.....	77
 Feiern & Höhepunkte.....	103
 Energie & Lebensfreude.....	129
 Beziehung & Nähe.....	155
 Reflexion & Ausrichtung.....	181
 Ruhe & Regeneration.....	207
 Nach dem Ende geht es weiter.....	233

DANKE ...

RIMA – FÜR
HILFREICHES UND
ERMUTIGENDES
FEEDBACK

ANDREA UND
BETTINA –
FÜR DETAILGENAUE
ENDKORREKTUREN

MONIKA –
FÜR LEBENDIGE,
HUMORVOLLE
ILLUSTRATIONEN

ALLEN
CROWDFUNDERN –
FÜRS ERMÖGLICHEN

MICHAEL –
FÜR VERLÄSSLICHE
DRUCKABWICKLUNG

JUDITH UND
CHRISTIANE –
FÜR ALLES
ORGANISATORISCHE

DEIN GUTES LEBEN DARF BEGINNEN

Eine Hochzeit in der Verwandtschaft wollte ich unbedingt mitfeiern. So kam ich 1967 einige Wochen vor dem errechneten Geburtstermin zur Welt. Seitdem habe ich mein Leben mal mehr, mal weniger genossen. Und ich will es verstehen und alles darüber lernen, wie man das Leben auf dieser Welt möglichst gut lebt.

Mein Traum von einem guten Leben: klar, voller Begegnung, Freude und Leichtigkeit und so, dass es Mitmenschen bereichert und stärkt. Ich habe besonders nach praktischen Ansätzen gesucht, die das Leben leichter, schöner, stärker und sicherer machen. Und weil ich es kurz und bündig mag, habe ich meine Entdeckungen in prägnanten Sätzen zusammengefasst.

52 Sätze allein wären dann doch etwas zu trocken. So habe ich zu jedem etwas erklärt und einige der Geschichten erzählt, die das Leben so schreibt. Und weil zum guten Leben auch Schönheit gehört, habe ich die Illustratorin Monika Avakian gebeten, das Buch zu gestalten.

Am Ende ergeben die Impulse einen bunten Blumenstrauß von Inspiration, den ich nach den acht großen Bedürfnissen im Leben angeordnet habe.

Ich hoffe, dass du diesen Blumenstrauß immer wieder gern zur Hand nimmst und dein Leben dadurch reicher und schöner wird.

Deine

Kerstin Hack

Kerstin Hack





ALLER
GUTEN DINGE
SIND ACHT

RUNDUM GUT GELEBT

Es gibt zwei Sorten von Menschen. Die einen, die mich als kreativ bezeichnen, die anderen, welche die bunte Vielfalt meines Lebens eher als leicht chaotisch empfinden. Falls man Begriffe wie richtig und falsch verwenden mag, liegen vermutlich beide richtig.

Mein Kopf produziert ständig Neues. „Gehen dir nie die Ideen aus?“, werde ich gelegentlich gefragt. Ich kann nur schmunzeln: Meine aktuelle Liste mit Ideen für Projekte ist über 100 Punkte lang.

Dazu kommen die vielen To-dos, die zu meinem Leben als Verlegerin dazugehören. Stand heute: 112 neue Mails, 41 berufliche und 13 private To-dos auf meiner schicken elektronischen Liste. Puh.

Das ist manchmal schon ein bisschen chaotisch. So wie in der Schöpfungsgeschichte. Da wird das Chaos beschrieben, das zugleich leer und wüst war. Das hebräische Wort für dieses heillose Durcheinander, *Tohuwabohu*, hat es bis in die deutsche Sprache geschafft.

Nur – wie ordnet man das Tohuwabohu? Wie verliert man in dem vielen, das oft auch verwirrt, nicht den Überblick? Das war die Frage, die mich vor einigen Jahren intensiv beschäftigt hat. Denn an Tohuwabohu mangelte es mir nicht – an hilfreicher Struktur für das Gestalten des vielen durchaus.

In meiner Suche nach kreativen und dennoch umsetzbaren Strategien entdeckte ich die Struktur der Schöpfungsgeschichte. In ihr fand ich Bilder und Symbole für ein kraftvoll-gestalterisches Leben, in dem die To-dos, also die Aufgaben, erledigt wurden, aber auch das To-be, das Sein, nicht zu kurz kam.



DIE ACHT LEBENSELEMENTE

Es war alles wüst und leer. Dann handelte Gott kreativ. Er hatte eine *Vision* vor Augen von dem, was er schaffen wollte. Und begann – mit Licht. Anschließend brachte er *Ordnung* in das Ganze: Er schob die Wassermassen an ihren Platz.

Weil zu einem Leben mit Sinn auch *Produktivität* gehört, schuf er Pflanzen, aus deren Samen wieder neue Pflanzen entstehen konnten.

Ein eintöniges Leben ist ziemlichlicher Einheitsbrei – um das zu verhindern, schuf Gott die Gestirne, die besondere Zeiten als *Höhepunkte* markierten. „Es wimmelt vor Leben!“ heißt es in der Beschreibung der Fische und Vögel, die dann geschaffen wurden – ein wunderbares Bild für *Energie und Lebensfreude*.

Zu gutem Leben gehört *Reflexion* ebenso wie Menschen, mit denen man reflektieren und *Beziehung* leben kann – beides schuf Gott als Nächstes. Und schließlich feierte er die *Ruhe* – als Schlusspunkt seiner kreativen Phase und als Anfangspunkt für das Leben der Menschen.

Diese acht Lebens Elemente, die in der biblischen Schöpfungsgeschichte mit so kraftvollen Bildern beschrieben werden, berührten mich tief. Mir wurde klar: Ich brauche alle acht Elemente für ein rundum gutes Leben. Alle. Punkt.

Ich dachte: Ich bin geschaffen nach Gottes Bild. So wie er bin ich auch. Zumindest ein gutes Stück weit. Und so habe ich mein Leben mithilfe der acht Elemente strukturiert. Am ersten Tag der Woche nehme ich mir besonders viel Zeit für Kreatives, am zweiten für Ordnung usw.

Darüber habe ich auch mein erstes Buch geschrieben: *Swing. Dein Leben in Balance*. Bis heute helfen diese acht Elemente mir, mein Leben zu gestalten.



INSPIRATION FÜR DICH



NUR SO 'NE FRAGE

Betrachte einmal die acht zentralen Lebenselemente. Welche davon erkennst du in deinem Leben wieder – wie sieht das konkret in deinem Leben aus?



NUR SO 'NE IDEE

Lies einmal die Schöpfungsgeschichte in der Bibel. Du findest sie in 1. Buch Mose, Kapitel 1. Wenn du keine gedruckte Bibel zur Hand hast, kannst du den Text auch online lesen. Beobachte dich beim Lesen selbst: Welche Handlungen und Bilder sprechen dich besonders an?



BUCHTIPP

Kerstin Hack: Swing. Dein Leben in Balance, Down to Earth, 2007

In diesem Buch zeige ich ausführlich auf, wie ich die Beschreibungen der Schöpfungsgeschichte als Bilder für ein kraftvolles Leben entdeckt und ganz praktisch umgesetzt habe.



FILMTIPP

Gönne dir mal einen oder mehrere Naturfilme – wenn du online den Begriff „Naturfilm“ eingibst, findest du viele wunderbare Videos.



DU BIST
BERUFEN,
(DU SELBST)
ZU SEIN

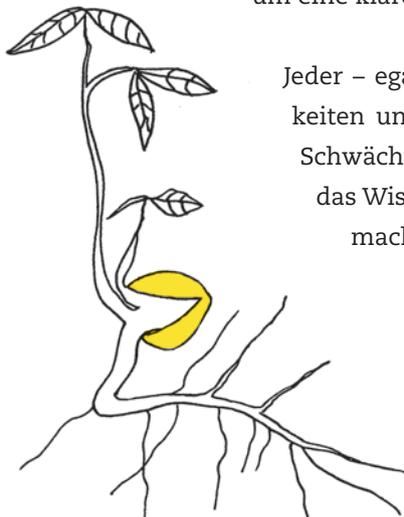
DER KERN DER BERUFUNG

Eng mit Vision ist auch das Thema Berufung verknüpft. Es gibt kaum eine Frage, die ich im Coaching oder bei Seminaren häufiger gestellt bekomme als: „Wie finde ich meine Berufung?“ Und kaum etwas, was ich darauf lieber sage als: „Du lebst sie schon!“

Das meine ich ernst. Unter Berufung verstehen viele Menschen eine Art inneres Erkennen: „Genau das ist meine Lebensaufgabe!“ Diese Vorstellung ist gestützt von den Geschichten von Menschen, die ein spirituelles Berufungserlebnis zu einer bestimmten Aufgabe hatten. Oder von anderen, die plötzlich wussten: „Dafür bin ich auf der Welt.“

Verbunden mit der Sehnsucht nach der Berufung ist die Erwartung, dass dann das Leben klarer und erfüllender ist. Viele denken, dass man, wenn man die eigene Berufung gefunden hat, gar nicht anders kann, als dauernd zufrieden und glücklich zu sein.

Man kann. Es stimmt: Klar einen Auftrag zu finden oder zu wählen, dem man folgen will, trägt zur Zufriedenheit im Leben bei. Doch selbst Menschen, wie der Urwalddoktor Albert Schweitzer, die um eine klare Berufung wussten, waren nicht dauerhaft glücklich.



Jeder – egal, ob mit klar definierter Berufung oder nicht – hat mit Schwierigkeiten und Herausforderungen durch Krisen, Mitmenschen und die eigenen Schwächen zu kämpfen. Deshalb halte ich es für eine Illusion, zu glauben, das Wissen um eine Berufung würde das Leben fast automatisch glücklicher machen.

Ich denke, dass es entlastend ist, erst einmal zu erkennen: Der Kern jeder Berufung liegt nicht im Außen, sondern in uns. Wir können nichts anderes tun als das, wozu wir fähig sind, weil wir sind, wer und wie wir sind. Wer existiert, ist berufen – zu sein, wer er ist.

BERUFUNG NICHT FINDEN, SONDERN WÄHLEN

Die Vorstellung, man muss irgendwo – womöglich noch durch ein besonderes Erlebnis – die eigene Berufung finden, löst bei vielen Druck aus. Deshalb spreche ich lieber davon, Berufung zu wählen. So ähnlich wie man ein Kleidungsstück wählt, das zu einem passt.

Mich fasziniert, wie in der Bibel Berufung mit vier zentralen Aspekten beschrieben wird.

- **Berufung zum Sein**
„Geschaffen nach dem Bild Gottes“ – wer existiert, ist berufen zum Sein.
- **Berufung zur Beziehung**
Der Mensch ist berufen, in Verbindung zu leben – mit Gott und Mitmenschen.
- **Berufen, Gaben und Talente einzusetzen**
In dieser Welt sollen wir unsere Fähigkeiten zum Wohl aller einsetzen.
- **Berufen zu konkreten Aufträgen**
Die ganz speziellen Aufträge und Rollen, die manchen Menschen gegeben werden.



Jeder Mensch ist etwas Einzigartiges. Wenn er das zum Ausdruck bringt, erlebt er Lebendigkeit. Mein sprudeliges Ich spiegelt etwas anderes von Gott wider als die stillere, kunstfertige Moni, Illustratorin dieses Buches. Wer existiert und gemäß seinem Wesen und seiner Fähigkeiten handelt, lebt in seiner Berufung – auch ohne spezielle Aufträge.

Berufung ist immer eine Wahl – und manchmal auch eine Erwählung

Berufung ist in den meisten Fällen kein Punkt, sondern eher ein Feld, das man im Rahmen seiner Möglichkeiten wählen und gestalten kann. Ein Berufungserlebnis ist nicht zwingend erforderlich. Wohl aber eine klare Wahl: „Ja, das bin und lebe ich!“

INSPIRATION FÜR DICH



NUR SO 'NE FRAGE

Wo erlebst du bereits, dass du in dem lebst, wozu du geschaffen und berufen bist? In welchen Bereichen und Tätigkeitsfeldern erlebst du besonders stark, dass du gemäß deinem einzigartigen Wesen handelst und dich dabei fühlst wie der Fisch im Wasser?



NUR SO 'NE IDEE

Erstelle eine Liste, Mindmap oder Zeichnung von dem möglichen Feld, in dem sich deine Berufung bereits zeigt, in dem du dich weiter entfalten möchtest.



BUCHTIPP

Kerstin Hack: Begabt und berufen. Entdecke, wer du bist, und finde deinen Platz, Down to Earth, 2014
In diesem Quadro gehe ich der Frage nach der Berufung noch tiefer nach und zeige konkrete Schritte auf, wie du mehr entdecken kannst, was dir entspricht.



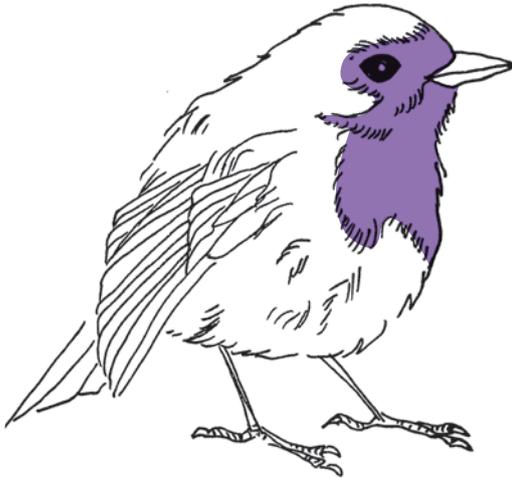
FILMTIPP

Mark Robson: Die Herberge zur siebten Glückseligkeit, 1958
Der Filmklassiker erzählt die Geschichte der Chinamissionarin Gladys Aylward nach. Sie erlebt eher selten klare Berufungen, wohl aber, dass Aufgaben sie finden, welche sie bejaht – bis hin zur Rettung von 100 Waisenkindern vor dem japanischen Militär.



DAS ERSTE
IST IMMER ETWAS
BESONDERES

DIE ERSTEN MALE



Gestern sah ich zum allerersten Mal ein Rotkehlchen aus nächster Nähe. Als ich meinen „Garten“ umgrub, kam der Jungvogel in meine Nähe und schaute mir zu – und kackte entspannt vor meiner Nase. Dann erfrischte er sich an meinem Gießwasser und genoss einen Regenwurm, den ich ausgebuddelt hatte.

Noch nie habe ich erlebt, dass ein wildes Vögelchen sich bis auf Armeslänge in meine Nähe wagte und ganz vertraulich vor mir saß, aß und kackte. Ich hielt fast den Atem an, um den Kleinen oder die Kleine – so genau konnte ich das nicht sehen – nicht zu erschrecken. Es war wunderschön.

Es war etwas ganz Besonderes, weil ich das noch nie vorher so erlebt hatte. Erste Male prägen sich uns in besonderer Weise ein und berühren uns tiefer als spätere gleichartige Ereignisse. Der erste Schultag, der erste Kuss, der erste Arbeitstag, der erste selbst verdiente Urlaub, der erste Flug.

Unser Gehirn merkt sich erste Male immer, weil es gierig darauf ist, Neues zu erfahren – erste Male als etwas Besonderes hervorzuheben, trägt dazu bei, dass wir sie uns merken und so für spätere gleichartige Erlebnisse gut gerüstet sind.

Das gilt in gleichem Maß für negative Ersterlebnisse. Der erste Säbelzahniger oder Autofahrer, dem wir gerade noch entronnen sind, bleibt uns intensiv im Gedächtnis – wir schützen uns künftig vor ähnlichen Erfahrungen.

Weil das Gehirn uns auf die Zukunft vorbereiten will, überschüttet es uns bei ersten Malen je nach Situation mit Glücks- oder Stresshormonen.

MEHR GLÜCKSMOMENTE ERLEBEN

Ich nutze die Eigenschaft des Gehirns, mich mit Glückshormonen zu überschütten, wenn ich etwas Positives zum ersten Mal erlebe, schamlos aus.

Das mache ich, indem ich einen Trick anwende. Ich lasse mein Gehirn wissen, dass ich bestimmte Dinge zum ersten Mal erlebe – zumindest an diesem Tag.

„Gerade sehe ich den ersten Sonnenaufgang des Tages!“, „Jetzt dusche ich zum ersten Mal!“, „Das ist der erste Kaffee des Tages!“ Dem Gehirn ist es egal, ob das erste zugleich auch das letzte Erlebnis dieser Art an diesem Tag ist. Es hört nur das Stichwort „das erste“ und beschenkt mich mit Dopamin und Gefühlen, die sich sehr angenehm anfühlen.

Es mag primitiv sein, das eigene Gehirn so auszutricksen – mir ist das egal. Jeder Mensch erlebt den Tag über genug Anspannung und Stress. Da schadet es gar nichts, Kopf und Herz mit ein paar zusätzlichen Portionen positiver Hormone zu imprägnieren.

Wer positive Gefühle hat, ist glücklicher und für die anderen ein angenehmerer Mitmensch. Sein Gehirn arbeitet auch besser und der Körper ist zumindest etwas besser gegen die negativen Auswirkungen von Stress geschützt.

Noch intensiver wirkt die „erste Male“-Methode, wenn man die ersten positiven Erlebnisse nicht nur als solche wahrnimmt, sondern auch bewusst abspeichert und sich innerlich sagt: Das will ich mir merken.

So kann man sie am Abend leichter Revue passieren lassen oder in Wartezeiten – etwa auf dem Heimweg in öffentlichen Verkehrsmitteln – noch einmal nacherleben. Dann ist aus dem schönen ersten Mal gleich noch ein schönes zweites Mal geworden, das man innerlich feiern kann.



INSPIRATION FÜR DICH



NUR SO 'NE FRAGE

Welche drei großen und welche drei kleinen „ersten Male“ sind dir besonders in Erinnerung geblieben? Was daran hat dich besonders bewegt?



NUR SO 'NE IDEE

Achte in den nächsten Tagen darauf, was du an diesem Tag zum ersten Mal erlebst. Genieße es besonders intensiv.



BUCHTIPP

Kerstin Hack: Stress reduzieren. Leicht und entspannt leben lernen, Down to Earth, 2013

Positives tanken ist nur eine von vielen Strategien, um Stress abzubauen. In diesem Quadro erläutere ich noch viele weitere.



FILMTIPP

Dai Sijie: Balzac und die kleine chinesische Schneiderin, 2001

Das erste Mal Liebe. China 1971: Während der Kulturrevolution werden der 18-jährige Luo und der 17-jährige Ma aufs Land geschickt. Beide jungen Männer verlieben sich in die Tochter des Schneiders.



ALLES LEBEN
IST BEWEGUNG –
ICH WERDE,
WAS ICH TUE

WAS ICH TUE, FORMT MICH



Martin Buber wird mir hoffentlich verzeihen, dass ich sein kostbares Zitat „Alles Leben ist Begegnung. Ich werde am Du“ so burschikos umformuliert habe. Der Gedanke kam mir heute Morgen bei meiner Joggingrunde, als mir eine Frau begegnete und mich freundlich grüßte. Ich sah ihr warmes Lächeln – und ihren Körper. Sie wiegt vermutlich 40 Kilo mehr als ich.

Als ich anschließend in die Spree sprang, um noch etwas zu schwimmen, entschloss ich mich, einige Minuten mehr und zügiger zu schwimmen als sonst.



Ich bin in einer Familie von sportbegeisterten Menschen aufgewachsen, die sich alle gern bewegen. Ich galt stets als unsportlich. Bücher und Gespräche faszinierten mich weit mehr als staubige Sportplätze und schweißtreibende Aktivitäten. Das hat sich in den letzten Jahren geändert und wurde durch eine Freundin inspiriert. Sie hat mich ermutigt, jetzt in meinen Körper zu investieren, damit er auch in späteren Jahren noch stark und gesund ist. Das löste in mir tiefe Resonanz aus.

Es gehört zu meinen tiefen Wünschen, noch viele Jahre etwas zum Leben von Menschen beitragen zu können. Dazu brauche ich einen Körper, der das kann. So habe ich für mich als Ziel definiert, dass ich mit 90 stärker und beweglicher sein möchte, als ich es jetzt bin.

Die Zukunft ist noch ein Stück weit weg. Doch ich will auch in der Gegenwart stark sein, um die Herausforderungen, die das Leben an mich stellt, zu meistern. Dazu gehört zum Beispiel das Tragen von Baumaterial oder das Blumengießen – mit 20-Liter-Eimern, die an einer Schnur in den Fluss gelassen werden – fehlende Arm- und Rückenmuskeln melden sich da sehr schnell.

Ich wünsche mir die Sicherheit, im Notfall extremen Herausforderungen – etwa nach einem Unglück oder Attentat – gewachsen zu sein. Hier hilft es mir nichts, perfekt Tischtennis zu spielen und Walzer tanzen zu können, sondern ich brauche Taktiken, um schnell zu rennen. Oder auch, um mich und andere zu retten, schwere Gegenstände gut wegheben und Menschen tragen zu können.

SCHRITT FÜR SCHRITT STÄRKER

Unternehmer Jon Butcher hat mit Mitte 50 noch die gleiche Kleidergröße und einen gut trainierten Körper – weil er, seit er Mitte 20 ist, täglich 20 bis 30 Minuten Zeit in Kraft und Ausdauer investiert. Er will dem Leben gewachsen und für seine Frau auch körperlich anziehend und sexuell leistungsfähig bleiben. Also investiert er jeden Tag.

In einem Video erklärte er: In weiten Teilen wird dein Körper von zwei Dingen geprägt:

- dem, was du in deinen Körper hineintust
- dem, was du mit deinem Körper tust

Diese zwei Aspekte bestimmen wesentlich, welchen Körper du nach einer Weile hast.

Das Wissen über Ernährung und Bewegung nützt uns nichts, wenn wir keine echte Motivation haben, uns zu bewegen oder gesund zu ernähren. Wir brauchen Ziele.

Mein Ziel: Ich will meinen Körper so stärken, dass ich größtmögliche Sicherheit habe. Bei Glätte bin ich mehrmals auf dem Steg zu meinem Schiff ausgerutscht. Bisher bin ich nie ins Wasser gefallen. Doch ich wollte wissen, ob ich mit Kleidung tatsächlich schwimmen kann. Ich ging schrittweise vor: Leggings plus T-Shirt, dann Jeans plus T-Shirt, dann Jeans, T-Shirt und Pulli. Es hat mir und der Freundin, die mutig mitmachte, Spaß gemacht. Noch mehr: Jetzt weiß ich tatsächlich: Mit Kleidung kann ich schwimmen. Das gibt mir Sicherheit.

Die nächsten Herausforderungen, die ich mir stelle, sind, mehr Dinge gesund tragen zu können. Hoffentlich tritt der Ernstfall nie ein, dass ich tatsächlich mich oder einen anderen Menschen aus einer Notsituation retten muss – aber wenn, dann will ich es meistern können.

Ich will gegenwärtige und künftige Herausforderungen meistern können. Ich trainiere meine Augenmuskeln, um schärfer zu sehen. Ich balanciere, um Koordination zu fördern. Weil das Zeit kostet, baue ich so viele Bewegungen wie möglich in den Alltag ein – ich balanciere beim Warten und schreibe oft auf einem Wackelbrett und werde Schritt für Schritt fitter.



INSPIRATION FÜR DICH



NUR SO 'NE FRAGE

Denke über deinen Körper, deine Energie und Beweglichkeit nach. Fange an zu träumen.

Was würde dich wirklich motivieren, deinen Körper zu stärken? Welchen Traum, welches Ziel hast du für deine Beweglichkeit? Das kann ein Ziel in naher Zukunft sein – etwa deinen Partner mit einem straffen Körper zu beglücken. Oder auch ein Ziel in fernerer Zukunft – mit deinen Enkeln im Gras zu spielen.

Male es dir so bildhaft wie möglich vor Augen. Wann immer du dich motivieren möchtest, deinem Körper Gutes zu tun, male dir das Bild vor Augen.



NUR SO 'NE IDEE

Wähle eine kleine oder größere körperliche Herausforderung: etwas, das du noch nicht beherrschst, aber in nächster Zeit meistern möchtest. Ich empfehle dir ein Ziel, das du in 8-10 Tagen erreichen kannst. Gehe in den nächsten Tagen Schritt für Schritt darauf zu.



BUCHTIPP

Gert und Marlen von Kunhardt: Fit in Minuten. Leichtes Training für zwischendurch, Down to Earth, 2012
Der ehemalige WM-Silbermedaillen-Gewinner im Fünfkampf, der auch noch mit 70 aus dem Stand auf einen Stuhl springt, ist Meister der kleinen Schritte. In diesem Trainings-Quadro erläutert er, mit welchen einfachen Übungen man Kraft und Beweglichkeit stärken und erhalten kann.



FILMTIPP

John Lee Hancock: Blind Side – die große Chance, 2009

Der 17-jährige afroamerikanische Michael landet bei einer reichen, weißen Familie. Die Mutter will alles tun, um ihn zu fördern – dazu gehört auch Bewegung.

GÖNNE DIR DEIN GUTES LEBEN

Jedes Ende ist ein neuer Anfang. Du fragst dich vielleicht: Wie kann ich nun weitermachen?

Deine Sehnsucht

Jetzt hast du viel über das gute Leben gelesen – vermutlich, weil du dir selbst ein gutes Leben wünschst. Dir ist klar: Dein gutes Leben wird vermutlich anders aussehen als meins. Ohne Hausboot und Verlag, aber vielleicht mit Katze, Kraftfahrzeug und Kindern.



Deine Realität

Ja, ich weiß. Du willst ganz anders leben – aber kommst nicht so oft dazu, weil es da 1000 Dinge gibt, die dich hindern. Verpflichtungen, Angst, Denkmuster, schlechte Gewohnheiten.

Deine Unterstützung

Ich weiß, wie schwer es ist, etwas zu verändern. Und dass man es am besten nicht alleine anpackt. Deshalb habe ich einen Onlinekurs entwickelt: *Dein gutes Leben*. Ein Jahr lang begleite ich dich dabei, dein gutes Leben zu erträumen und den Traum wahr werden zu lassen.

Dein Tempo

Weil Veränderung nur Schritt für Schritt funktioniert, erhältst du jede Woche per Mail Inspiration für dein gutes Leben: aktuelle Erkenntnisse aus Psychologie und Coaching. Dazu Fragen, Anregungen und weiterführende Tipps. Du kannst die Lektionen in deinem Tempo bearbeiten.

Deine Wahl

Du kannst weiter leben wie bisher. Nichts verändern. Oder dein Lieblingsleben gestalten. Gönn dir dein Lieblingsleben! Melde dich gleich an: training.down-to-earth.de/swing
20 Euro Rabatt mit Gutscheincode: DasguteLebenBuch

NOCH MEHR INSPIRATION

Dir hat das Buch gefallen und du findest es schade, dass du am Ende angekommen bist?
Kein Problem: Du kannst von vorn beginnen – oder dir ein anderes Buch gönnen.

Ein paar Empfehlungen von mir, die für dich passen könnten:



Swing. Dein Leben in Balance

Mein erstes Buch, in dem ich das Swing-Konzept ausführlich erkläre und Impulse gebe, wie man für ein rundes, ausgewogenes Leben sorgen kann.

Die Hütte und ich. Gott neu vertrauen – eine Reise

Das wohl offenherzigste, persönlichste Buch, das ich je geschrieben habe. In einer Glaubenskrise fuhr ich für eine Zeit nach Antwerpen, um Antworten auf meine tiefen Fragen zu finden. Mein Tagebuch aus dieser Zeit habe ich zu einem Buch gemacht.

Schlicht + ergreifend-Serie

Pocket-Bücher im edlen Moleskin-Design zum Verschenken und selbst genießen. Von A wie Anfangen bis Z wie Zukunftsperspektiven geben diese Begleiter Inspiration und praktische Tipps zu verschiedenen Themen: Erfolg, Freundschaft, Leben, Liebe, Gebet.

Impulshefte und Quadros

Du willst einzelne Aspekte vertiefen? Kein Problem: Zu fast allen Themen dieses Buches findest du in den über 150 Impulsheften und Quadros von Down to Earth mehr Inspiration.

Alle genannten Titel sind erhältlich bei den üblichen Verdächtigen:

- deiner Lieblingsbuchhandlung
- scm-shop.de
- down-to-earth.de

Es darf sein, was ist. Ich gestalte, was wird.

Kerstin Hack liebt ihr Leben. Das liegt auch daran, dass sie sich intensiv gefragt hat: Was macht ein gutes Leben aus? Die wichtigsten Erkenntnisse hat sie in prägnanten Sätzen zusammengefasst. Zum Beispiel ...

- Multitasking ist multidumm.
- Was der andere tut, tut er für sich – nicht gegen mich.
- Vom Ziel her rückwärtsträumen erleichtert den Weg.
- Ideenreich macht stark und frei.

Jeden ihrer Lebenssätze erklärt sie lebendig und anschaulich und gibt dir dazu praktische Tipps, wie du dein Leben stärken kannst.

Kerstin Hack lebt, coacht und lehrt in Berlin auf einem Ex-DDR-Marineschiff, das sie gemeinsam mit Freunden zu einem Haus- und Seminarboot umgebaut hat.

DTE

Down to Earth

www.down-to-earth.de

ISBN 978-3-86270-961-8



9 783862 709618

SCM

Hänssler

www.scm-haenssler.de

ISBN 978-3-7751-5856-5



9 783775 158565

€ 19,80 [D]
€ 20,40 [A]

