

Pressemitteilung Buchveröffentlichung

Das Sauwohl-Prinzip - Überleben in der Leistungsgesellschaft **Yvonne Baum**



Immer Höher, noch schneller und so weit wie möglich – das scheint das Motto vieler Menschen zu sein oder sein zu müssen. Diese Einstellung kann eigentlich nur zwei Ergebnisse hervorrufen: Entweder Sie schaffen es an die Spitze (der Karriereleiter) oder Sie landen früher oder später im Burnout. Dazwischen scheint es nichts mehr zu geben. In dieser Welt in der, “Höher! Schneller! Weiter!” eben nicht mehr reicht und in der sich die meisten Menschen schon lange nicht mehr “Sauwohl” fühlen, weder in der derzeitigen Konfektionsgröße, noch mit ein paar Falten und vom Job ganz zu schweigen, sagen die drei Freundinnen Alex, Cleo und Isa mit ihrem “Sauwohl-Prinzip” unserer Leistungsgesellschaft den Kampf an. Sie haben die Schnauze gestrichen voll - von ständigen Selbstzweifeln, von vermeintlich perfekten Kindern und musikalischer Früherziehung, von Size Zero und Salatblättern, von stetiger Faltenbekämpfung und Anti-Aging, von eindrucksvollen Karrieren und nicht enden wollendem Perfektionswahn(sinn).

In unser Leistungsgesellschaft dreht sich alles um Erfolge und Zeit. Aber: Keiner hat mehr Zeit, der Druck, Stress und die Termine nehmen stetig zu. Wir sind ausgepowert, haben oft keine Lust und keine Freude mehr für das wahre Leben. Ständig müssen wir funktionieren, terminieren, abarbeiten, hetzen, aufräumen, putzen: hier noch eine To-Do- Liste, da noch einen Plan aufstellen. Keiner hat mehr Zeit. Vor allem nicht für sich selbst!

Es scheint, als würde man nie fertig! Und am Ende des Tages bleibt keine Stunde für Träumen, Durchatmen, Erholung, Sport, Freizeit oder Freunde: Alles muss auf die Minute in unserem streng getakteten Alltag geplant werden - Online wie Offline. Und unsere Kinder? Die müssen natürlich von Geburt an tadellos funktionieren und immer zu den Besten zählen - um geliebt und anerkannt zu werden,

Wie und vor allem ob die drei Freundinnen es zwischen Alter, Figur, Job, Kindern und Wollmäusen schaffen wieder gelassen und entspannt durchs Leben zu gehen, sich selbst dabei wieder in den Mittelpunkt rücken und nichts darauf geben, was andere dabei denken könnten, lesen Sie in diesem Ratgeber am besten selbst.

Yvonne Baum beschreibt smart und erfrischend wo im Alltag und im Laufe der Jahre das Sauwohl Gefühl verloren ging, wie die drei Freundinnen Schritt für Schritt alle Lebensbereiche durchforsten und wieder mehr heute statt morgen, mehr langsam, statt noch schneller und vor allem mehr ich, statt für andere leben.

Lernen Sie durch das "Sauwohl-Prinzip", wie sie herausfinden, was Sie eigentlich wollen und schon immer wollten, wie Sie entspannt älter werden, sich nicht von Instagram Accounts blenden lassen, Ihre ganz eigene Karriere machen, nicht Size Zero hinterherlaufen, höflich "Nein" sagen und falsche Freunde herausfiltern. Und vor allem: sich nicht ständig Gedanken darüber, "was die anderen bloß denken könnten" machen, sondern hier und heute Ihre Träume, Ziele und Wünsche leben. Und dann? Leben Sie nach dem Sauwohl Prinzip natürlich!

Autor: Yvonne Baum

ISBN:

erhältlich: u.a. bei Amazon

auch als ebook erhältlich