

Wie du jeden Tag zu deinem Glückstag machst

1.
Entfreunde dich von negativen Menschen – weil nur positive Energie wirklich wärmt.

2.
Hör auf dich über belanglosen Quatsch aufzuregen – weil Lebenszeit zu kostbar ist.

3.
Verabschiede dich von der Langzeit-Planerei – weil heute die beste Zeit ist.


4.
Mach dich frei von groß und teuer – weil auch die kleinen Dinge große Freude bringen.

5.
Lerne am meisten von Kindern – weil sie die Welt sehen, wie sie gemeint ist.

6.
Genieße Gespräche mit Senioren – weil ihr Leben ein Rückspiegel der Weisheit ist.

7.
Verbringe mehr Zeit mit deinen Herzensmenschen – weil sie jede Sekunde wert sind.

8.
Nimm dir mehr Zeit für dich – weil du dich nur (wieder)findest, wenn du dich immer neu suchst.



9.
Sei mutig und wage mehr – weil es am Ende immer einen Weg gibt, der zurück ins Licht führt.

10.
Habe jeden Tag nur ein Ziel: Glücklich zu sein – weil alles andere am Ende unglücklich macht.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Frank Behrendt

Liebe dein Leben und nicht deinen Job.

10 Ratschläge für eine entspannte Haltung

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-579-08646-0

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: September 2016

Nimm dich ernst, aber nicht wichtig! Gelassen und entspannt durch Job und Alltag

Frank Behrendt ist der »Guru der Gelassenheit« oder auch der »Lord des Loslassens«. So jedenfalls nennen ihn die Medien, seit seine erfrischenden Thesen zur Bewältigung eines anstrengenden Berufslebens im Internet für Furore gesorgt haben.

Welchen Nerv treffen diese Thesen? Warum haben so viele Menschen so positiv darauf reagiert? Trotz 60-Stunden-Woche und engagiertem Familienleben ist der erfolgreiche Agenturmanager tatsächlich ein tiefenentspannter, grundfröhlicher Mensch. Wie er das schafft? Mut, Verrücktheit, Spontaneität, Spaß, Humor, ein hohes Maß an Disziplin und Konsequenz, ein verlässliches Bauchgefühl und eine gute Portion Selbstironie – das sind nur einige der Eigenschaften, die ihn auszeichnen.

In diesem Buch erzählt Frank Behrendt, was ihn geprägt hat, mit welcher Haltung er Dinge angeht, wie er so angstfrei geworden ist, was ihm Kraft und Energie gibt. Kurzweilig, informativ und selbstironisch lässt er Höhepunkte und Niederlagen seines Lebens Revue passieren, immer mit Blick darauf, was ihm geholfen hat, die Herausforderungen zu meistern. So füllt er die 10 Thesen mit »gelebtem Leben«, legt ihren tieferen Sinn frei – eine Inspiration für Jeden!

»Im Job bist du oft der Zampano, aber Zuhause bringst du den Müll raus« – wie wichtig es ist, sich zu erden, immer wieder die Perspektive zu ändern.

»Ein hohes Maß an Disziplin ist kein Widerspruch zu Entspannung« – wie das geht, erzählt Frank Behrendt kurzweilig, witzig und überzeugend.

»Kein Mitarbeiter hat verdient, dass ich schlechte Laune habe« – auf die Haltung kommt es an!

»Vor einem Chef im goldenen Glitzeranzug hat niemand Angst« – wie befreiend es ist, über sich selbst zu lachen.



[Der Titel im Katalog](#)