

Y
O
U



The image features the word 'YOU' in a large, teal, sans-serif font. The letter 'O' is replaced by a teal circle. Inside this circle, the words 'THE BOOK OF' are written in a smaller, white, sans-serif font, stacked vertically.

mosaik

Buch

Jamie Oliver und fünf weitere Experten aus den Bereichen Ernährung, Fitness, Beziehungen und Psychologie liefern 365 kurze, schnell und einfach umzusetzende »Micro-Actions« für ein gesünderes, lebenswerteres und glücklicheres Leben. Denn erwiesenermaßen sind es die kleinen, aber konstanten Veränderungen, die unser Leben nachhaltig verbessern können. Sie sind von viel größerer Wirkung, als es Blitzdiäten oder Power-Workouts je sein könnten.

Autoren

Nora Rosendahl, Nelli Lähteenmäki und Aleksii Hoffman sind die Gründer der enorm erfolgreichen YOU-App, einer Online-Community, in der sich junge Menschen weltweit jeden Tag kleine Aufgaben, sogenannte »Micro-Actions«, stellen und sich über gemeinsame Erfolgserlebnisse austauschen.

Nora Rosendahl, Nelli Lähteenmäki,
Aleksi Hoffman
unter Mitwirkung von Jamie Oliver

YOU

THE
BOOK
OF



*Aus dem Englischen
von Imke Brodersen*

mosaik

DIE KLEINEN SCHRITTE SIND ENTSCHEIDEND

Ein gesundes, glückliches Leben steht jedem offen.

Es kann jedoch schwierig sein, an sich selbst zu arbeiten, und man weiß nicht immer automatisch, worauf man sich konzentrieren sollte.

Dein Leben ist die Summe all der kleinen Micro-Actions, die jeden Tag ablaufen. Es ist immer bedeutsam, wofür du dich entscheidest.

Mit diesem Buch kannst du Veränderungen in Gang setzen – über viele einzelne Micro-Actions.

Weil die kleinen Schritte entscheidend sind.

EINE KLEINE GEBRAUCHSANLEITUNG

Das Book of YOU präsentiert Selbstoptimierung in leicht verdaulichen Häppchen. Eine Minute am Tag – jeden Tag – schenkt es dir einfache Micro-Actions, mit denen du glücklicher und gesünder wirst.

Wenn du eine Micro-Action erledigt hast, kannst du sie in dem Kreis oben auf der Seite mit einem Häkchen als erledigt markieren. Zusätzlich findest du Raum für eigene Gedanken und sonstige Erfolge.

WAS SIND MICRO-ACTIONS?

Eine Micro-Action ist klein, leicht und im Alltag durchführbar. Für jeden. »Meditiere 20 Minuten« ist keine Micro-Action – die Micro-Action lautet vielmehr: »Setze dich zwei Minuten ruhig hin.« Das Gleiche gilt für »Laufe einen Marathon«, im Gegensatz zu: »Nimm die Treppe.« Denn schon die kleinen Dinge machen einen großen Unterschied.

DIE KATEGORIEN UNSERER MICRO-ACTIONS

Jede Micro-Action lässt sich einer der folgenden vier Kategorien zuordnen:



FOOD: Essen ist ein derart integraler Bestandteil des Lebens, dass schon kleinste Veränderungen der Ernährung dein Leben um Jahre verlängern können. Die Micro-Action lautet nicht: »Iss keine Schokolade mehr«, sondern: »Knabbere ein Stückchen Gemüse.«



MIND: Unsere Denkweise und unsere Einstellung legen fest, wer wir sind und wie wir handeln. Bei Micro-Actions zum Thema »Mind« geht es um Achtsamkeit, Produktivität und Organisation. Die Micro-Action heißt nicht: »Räume das Haus auf«, sondern: »Sortiere den Küchenschrank sinnvoller.«



MOVE: Bei Micro-Actions mit dem Symbol »Move« geht es um Bewegung – kleine, einfache Bewegungschancen für den Alltag. Die Micro-Action ist nicht: »Melde dich zum Triathlon an«, sondern: »Mache zwei Minuten Heelkicks.«



LOVE: Hier geht es nicht um Verliebtheit, sondern vielmehr um den Umgang mit uns selbst und anderen. Auf dieser Ebene spielen Micro-Actions eine große Rolle. Wenn du jemanden gut behandelst, setzt dies auch in dir eine positive Reaktion in Gang. Eine Micro-Action zu »Love« wäre nicht: »Finde einen neuen Freund«, sondern: »Gehe jemandem freundlich entgegen.«

WIE FANGE ICH AN?

Dieses Buch enthält 365 Micro-Actions – eine für jeden Tag im Jahr. Am besten fängst du mit Nummer 1 an. Nach ein paar Tagen kannst du entweder immer so weitermachen, oder nach eigenem Gusto hin und her springen. Das liegt ganz allein bei dir.

WIE SETZE ICH MICRO-ACTIONS OPTIMAL UM?

- **Lass dir Zeit.** In kleinen Schritten sind Veränderungen am nachhaltigsten. Übertriebener Ehrgeiz ist hier fehl am Platz. Nimm dir auch Zeit, deine Micro-Actions anschließend zu reflektieren.
- **Offen bleiben.** Offenheit erleichtert die Umsetzung. Wenn eine Micro-Action aber wirklich gar nichts für dich ist, blättest du einfach weiter. Vielleicht passt diese Aktion später besser.
- **Micro-Actions wiederholen.** Dauerhafte Veränderungen entstehen durch neue Gewohnheiten. Eine Gewohnheit läuft im Gehirn wie auf Autopilot ab und kann das ganze Leben bestehen bleiben. Es dauert im Schnitt etwa 28 Tage, bis sich neue Gewohnheiten einschleifen. Die Seiten zu »Reflektieren und neu ausrichten« sollen dabei helfen, neue Gewohnheiten im Auge zu behalten.
- **Es ist dein Buch.** Menschen sind verschieden. Was du aus diesem Buch machst, liegt ganz bei dir. Schreibe hinein, zeichne darin herum. Nimm es überallhin mit. Blättere darin herum. Lass Micro-Actions aus oder wiederhole andere. Mach alles ganz allein oder begeistere andere fürs Mitmachen.

Sei einfach bereit für ein glücklicheres, gesünderes Leben.

DER HINTERGRUND

Das Book of YOU beruht auf der YOU-App. Hinter der YOU-App steckt ein ganzes Team, das Gesundheit und persönliches Wachstum zu schätzen weiß und bereits einen spannenden Weg hinter sich hat.

Wir wissen, dass Veränderungen vielen Menschen schwerfallen. Wir alle haben große Vorsätze und haben Mühe, diese umzusetzen. Neun von zehn davon scheitern, und dann fühlen wir uns schlechter als zuvor.

Wir sitzen im gleichen Boot. Wir kämpfen mit den gleichen Problemen wie fast alle: Wir streben nach der selten erreichten »Work-Life-Balance«, möchten uns gut ernähren und eine gute Meinung von uns haben und wollen uns im Alltagsstress nicht unterkriegen lassen.

Wir dachten, das muss doch einfacher gehen. Unsere Arbeit an den Micro-Actions beruht auf der persönlichen (und wissenschaftlich bestätigten) Erfahrung, dass kleine Veränderungen in der Tat bedeutsam sind. Mit Micro-Actions gewöhnt man sich an den Erfolg, und kleine Verhaltensänderungen erhöhen die Aufmerksamkeit und die persönlichen Fortschritte.

So entstand die YOU-App. Bei YOU geht es um kleine Veränderungen, die echten Einfluss auf dein Leben haben. Sie ist eine frische, solide Stimme in der Welt der Diäten und der Selbstverbesserung.



WER SIND WIR?

YOU ist eine Teamleistung. Unser Team besteht aus Designern, Entwicklern, Erfindern von Micro-Actions, dem Marketingteam und der unverzichtbaren begeisterten Unterstützung der YOU-Community.



Die frühere Wirtschaftsberaterin und Vollblutunternehmerin **Nora Rosendahl** ist der redaktionelle Motor hinter den YOU-Micro-Actions. Über Jahre erarbeitete die Ingenieurin Lösungen für schwierige Geschäftssituationen von Weltmarktführern und ist damit in der Start-up-Szene im Gesundheitswesen eine echte Exotin. Nach einem Meditationswochenende keimte der Wunsch nach einer Neuorientierung. Bei ihrer Arbeit für YOU bringt Nora heute tagtäglich kreatives Schreiben, empathischen Umgang mit der Community und harte Zahlen miteinander in Einklang.



Nelli Lähteenmäki hat einen Abschluss in Industrial Engineering und ist leidenschaftliche Unternehmerin, doch ihr Herz schlägt für die Musik. Ihr großes Talent ist es, Menschen miteinander in Verbindung zu bringen. Ihr Interesse am Vertrieb führte sie nach San Francisco, wo sie sich ganz auf wachstumsstarke Unternehmen konzentrierte, doch schließlich ließ sie der Wunsch nach einem Start-up im Gesundheitsbereich nach Finnland zurückkehren. Dieses Vorhaben mündete am Ende in YOU. Als wahres Energiebündel verfügt Nelli über ein unschlagbares Netzwerk, mit dem sie jedes Start-up wie eine Löwin durch die Savanne lenkt.



Aleksi Hoffmann achtet ebenso überlegt wie nachdrücklich auf die Produktausrichtung von YOU. Dank seiner Erfahrung in Informatik und Bioelektronik kann er von Gesundheits-IT bis hin zu IPTV-Systemen alles programmieren. Seine Begeisterung für persönliche Weiterentwicklung, seine professionelle visuelle Wahrnehmung, ein goldenes Herz und seine vollkommene Beherrschung der Überkopfkniebeuge machen Aleks für das ganze Team zum Fels in der Brandung.



Um dieses Designer-Duo werden wir beneidet: **Jaako Hyvärinen** und **Toni Sallinen** sind die treibende Kraft hinter der Marke und der visuellen Identität von YOU. Mit Kreativität, Sorgfalt und schrägem Humor haben sie das YOU erschaffen, das wir kennen und lieben. Ein YOU, bei dem der Mensch im Mittelpunkt steht.



Doch unser Team dreht sich nicht nur um sich selbst. Für die verschiedenen Themenbereiche haben wir Experten wie Jamie Oliver und Caroline Arnold hinzugezogen. Wer für uns Gastbeiträge verfasst hat, erfährst du auf den folgenden Seiten.

Unser Ziel ist dabei klar umrissen: Mit vielen Micro-Actions die Welt glücklicher und gesünder machen.



UNSERE AUTOREN

Jamie Oliver (Food)

Als Fernsehkoch und Buchautor hat Jamie 16 Jahre lang Millionen von Menschen inspiriert, aus frischen Zutaten am eigenen Herd köstliche Gerichte zu zaubern. Seine Micro-Actions drehen sich um bessere Ernährung und eine gesündere Beziehung zum Essen – Schritt für Schritt. Nachdem er sich in den letzten zwei Jahren wieder auf die eigene Gesundheit konzentriert hat, war die YOU-App für Jamie genau die richtige Plattform, um sein fundiertes Ernährungswissen und neue Erkenntnisse aus einer aktuellen Fortbildung zum Ernährungsberater weiterzugeben.



Caroline Arnold (Mind)

Aus Carolines Feder stammt bereits ein Buch zu Mikroentscheidungen: *Small Move, Big Change: Using Microresolutions to Transform Your Life Permanently*. Caroline ist Beraterin für die YOU-App, international gefragte Rednerin zur Dynamik persönlicher Veränderungen im Sinne einer kontinuierlichen Weiterentwicklung und Managing Director bei Goldman Sachs, New York.



Dr. Tara Swart (Mind)

Dr. Tara Swart hat in Oxford Medizin studiert und sieben Jahre in der Psychiatrie gearbeitet und in Neurowissenschaften promoviert. 2008 gründete sie eine Beratungsgesellschaft zu gehirngerechter Führung. Sie hat zwei Bücher geschrieben und hält auf der ganzen Welt Vorträge zu nachhaltigen Verhaltensänderungen und Resilienz.



Darya Rose (Food)

Darya hat das Buch *Foodist* verfasst, und ihre Website *Summer Tomato* wurde vom *TIME*-Magazine zu einer der 50 besten weltweit gewählt. Sie hat an der UC San Francisco in Neurowissenschaften promoviert und an der UC Berkeley einen Bachelor in Molekular- und Zellbiologie erworben. Daryas Denken und Schreiben gilt den großen Themen Ernährung, Gesundheit und Wissenschaft.



Dani Stevens (Move)

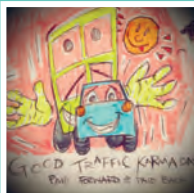
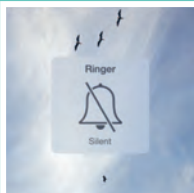
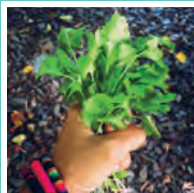
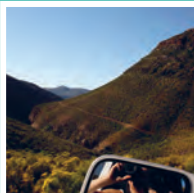
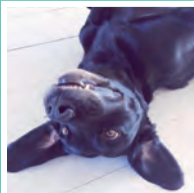
Dani vertritt die Maxime: Klein anfangen, aber groß träumen. Auf ihrer zehnjährigen Reise zu mehr Fitness und Gesundheit hat sie im Verlauf von vier Schwangerschaften fast 100 Kilogramm abgenommen.

Als engagierte Mutter ist sie der lebende Beweis, dass der Traum von einem gesunden Leben auch ohne eigenen Fitnesstrainer und Leibkoch wahr werden kann. Über ihre Website *DaniStevens.com* motiviert die Australierin eine Community von über 200 000 Menschen weltweit zu mehr Fitness und besserer Ernährung.



Jamie Sawyer (Move)

Jamie zählt zu den führenden Kraft- und Konditionsexperten im Vereinigten Königreich, der als Personal Trainer sowohl Topsportler als auch Hollywoodgrößen betreut. Als Sportwissenschaftler entwickelt Jamie maßgeschneiderte Programme für Ernährung, Training und Lebensführung.





1. DAS BOOK OF YOU ALS PERSÖNLICHE BEGLEITUNG

Die Entscheidung für ein glücklicheres, gesünderes Leben ist der unabdingbare erste Schritt zu einer positiven Veränderung.

Wie du das Book of YOU nutzt, liegt allein bei dir: Du kannst es als Tagebuch ans Bett legen und jeden Abend deine Micro-Actions und Gedanken darin eintragen. Oder du stöberst beim Kaffeetrinken darin herum. Oder es steckt griffbereit in der Handtasche, falls sich mal eine freie Minute ergibt. Heute solltest du darüber nachdenken, wann du für dein Book of YOU am leichtesten jeden Tag ein wenig Zeit hast und was du damit erreichen möchtest.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2. DANKE EINEM MENSCHEN, DER DICH GLÜCKLICH MACHT

Der Umgang mit positiven Menschen schenkt dir Energie und eine positive Lebenseinstellung. Nimm dir etwas Zeit und denke über jemanden nach, den du gernhast und der dein Leben bereichert. Wie kannst du diesem Menschen deine Dankbarkeit zeigen?



3. IN BEWEGUNG BLEIBEN

Für mehr Bewegung im Alltag musst du nicht auf Berge steigen, dich auf dem Laufband abstrampeln oder Gewichte heben.

Aus wissenschaftlicher Sicht tun wir auch mit kleinen Bewegungsanreizen der Gesundheit einen großen Gefallen. Wo stecken deine Bewegungschancen? Nimm den Parkplatz am hintersten Ende der Tiefgarage oder die Treppe anstelle des Fahrstuhls. Jegliche Bewegung tut dem Körper gut – Augen auf und Chancen nutzen!

Jamie S



4. ZEIT ZUM HINSEHEN

Nimm deine Umgebung zu einem ungestörten Zeitpunkt in aller Ruhe wahr. Wenn das Leben hohe Wellen schlägt, vergessen wir leicht die Zeit für uns selbst, in der wir zur Ruhe kommen, neue Energie sammeln und uns neu sortieren. Gönnst du dir ganz regelmäßig Zeit für eine Pause? Betrachte fünf Minuten lang deine Umgebung.



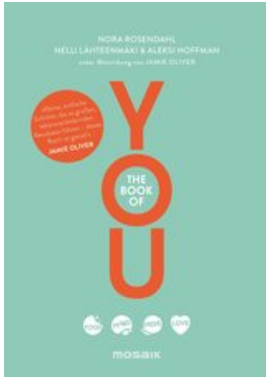


5. DIE OBSTSCHALE AUFFÜLLEN

Heute füllst du deine Obstschale auf. Wenn du keine besitzt, kaufst du eine! Früchte sind für mich die Süßigkeiten der Natur, aromatisch, der einfachste Snack der Welt und natürlich eine pralle Ladung der unterschiedlichsten Vitamine, Spurenelemente und Nährstoffe. Fülle deine Schale mit farbenfrohen, reifen Früchten der Saison, die so verlockend duften, dass du unmöglich daran vorbeikommst, ohne zuzugreifen.

Jamie





Nora Rosendahl, Nelli Lähteenmäki, Aleksi Hoffman

The Book of YOU

Food, Mind, Move, Love

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Flexobroschur, 288 Seiten, 12,5 x 17,5 cm

ISBN: 978-3-442-39310-7

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: November 2016

Jamie Oliver und fünf weitere Experten aus den Bereichen Ernährung, Fitness, Beziehungen und Psychologie liefern 365 kurze, schnell und einfach umzusetzende "Micro-Actions" für ein gesünderes, lebenswerteres und glücklicheres Leben. Denn erwiesenermaßen sind es die kleinen, aber konstanten Veränderungen, die unser Leben nachhaltig verbessern können. Sie sind von viel größerer Wirkung als es Blitzdiäten oder Power-Workouts je sein könnten.



[Der Titel im Katalog](#)