



## Raus aus dem Hamsterrad – Rein ins glückliche Leben

Minimalismus ist das Zauberwort.

Lieber mit dem Fahrrad zum Strand,  
als mit dem Mercedes zur Arbeit!

Würdest du diesen Satz unterschreiben oder gehörst du zu denjenigen Menschen, die lieber viel arbeiten, als auf etwas zu verzichten?

Bist du auch ein Mensch der das Gefühl hat immer noch schneller im Hamsterrad laufen zu müssen, ohne nie wirklich anzukommen?

Hast du auch den Eindruck, die Zeit vergeht wie im Flug?

Deine Jahre vergehen und das große Glück stellt sich nie ein?

Du strampelst dich ab- aber am Monatsende bleibt nichts übrig?

Die Sinnhaftigkeit des Lebens wird infrage gestellt...

Minimalismus ist nur eine Antwort auf diese Fragen, was nicht zwangsläufig bedeutet in die Steinzeit zurückzukehren, ganz im Gegenteil.

Unsere konsumorientierte Leistungsgesellschaft erzeugt einen gewissen Gruppenzwang, wer nicht mithalten kann, wird schnell an den Rand der Gesellschaft gedrückt. Der enorme Leistungsdruck macht die Menschen sogar krank. Niemals zuvor wurden so viele aufputzende Medikamente, nicht nur von Erwachsenen, sondern auch den Kindern, eingenommen wie heute. Es scheint, nur durch leistungssteigernde Substanzen, ist der immense Druck auszuhalten. Nicht selten entstehen dadurch Abhängigkeiten.

Ist das der Preis den die Gesellschaft bereit ist zu bezahlen?

Müssen alle immer noch höher und noch weiter?

Gibt es einen Weg aus diesem ewigen Kreislauf von, Geld verdienen und wieder ausgeben?

Ja, es gibt einen Ausweg aus dem Hamsterrad. Die Autorin gibt zahlreiche Anregungen endlich Schluss mit dem Stress zu machen und die Langsamkeit des Lebens wieder zu entdecken. Sie zeigt anhand anschaulicher Beispiele, wie man seinen Alltag entschleunigen kann, um das Leben wieder lebenswert zu gestalten. Sie gibt zahlreiche Tipps, wo man konkret Geld einsparen kann. Der Blickwinkel des Lesers wird geradegerückt, um zu erkennen das Leben hat soviel mehr zu bieten, als nur dem Geld hinterherzujagen. Anhand der Konditionierungen denken die Menschen sie sind nur wertvoll, wenn sie auch etwas leisten. Das ist falsch, ein Umdenken ist dringend erforderlich. Sich nur an Leistung zu messen ist gefährlich, bleibt diese aus fühlen sich die Menschen schnell überflüssig. In diesem Buch geht es nicht darum seinen Job an den Nagel zu hängen und ab in die Südsee zu türmen. Das ist möglich, aber für den Großteil der Bevölkerung nicht realistisch und gehört eher in die Rubrik Märchen oder Tagträumerei. Das Ziel, das die Autorin mit diesem Buch für ihre Leser erreichen möchte ist, die Menschen aus ihrem hektischen Alltag herauszuholen. Es geht konkret um einen Bewusstseinswandel, der dringend notwendig ist. Zurück zu den Werten, das Leben wieder in vollen Zügen zu genießen ohne dem schändlichen Mammon hinterherzujagen.

Um glücklich zu sein, bedarf es keiner materiellen Güter. Glück kann man nicht im Außen finden, Glück findet man immer nur in sich selbst.

Erschienen als Taschenbuch im März 2018

Preis: 5,99 € zuzüglich Versandkosten

Wir kennen das alle: das Gefühl, in den ewig gleichen Mühlen zu stecken, im sprichwörtlichen Hamsterrad, aus dem es kein Entrinnen zu geben scheint. Aber weit gefehlt, Paula zeigt uns hier in ihrer einmalig leicht verständlichen Sprache den Weg hinaus auf. Wir wünschen ein spannendes Leseerlebnis.

Ihre

Anita und Thomas Noderer