



PRESSEMITTEILUNG

Stefan Reutter

Gut, dass es dir schlecht geht

Warum die schlimmsten
Tage im Leben manchmal
die besten sind

- Akuthilfe für schlamasselerprobte Menschen: Wie wir lernen, Krisen als Einladung in ein stimmigeres Leben zu verstehen
- Autor schöpft aus eigener Sportlervergangenheit: Anekdoten illustrieren, wie Rückschläge zur Besinnung auffordern - und was möglich ist, wenn wir diese wichtigen Seelenpausen endlich willkommen heißen
- Kein „Denke positiv!“ mit dem Holzschlaghammer, sondern ein behutsamer Begleiter in herausfordernden Lebensphasen

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Aufgeben, bis wir uns selbst genügen

Wir sind es gewohnt, dass die Dinge am Schnürchen laufen. Als könnten wir alles erreichen, wenn wir uns nur genügend ins Zeug legen, sprinten wir durchs Leben - und sind völlig unvorbereitet, wenn das Leben uns aus einer Bahn wirft, die doch vorgezeichnet schien. Stefan Reutter steht am Beginn einer vielversprechenden Fußballerkarriere, als eine Knieverletzung seine Pläne zunichte macht. Er kennt die Versuchung, Unmut ins Außen zu projizieren, sich in der Opferrolle einzurichten. Und damit die Chance zu verschenken, in der Misere eine Einladung des Lebens zu sehen, stimmige Entscheidungen zu treffen und dem eigenen Wesenskern auf den Grund zu gehen. *Gut, dass es dir schlecht geht* hat der Persönlichkeitstrainer sein Buch provokant genannt. Ein behutsamer Begleiter für herausfordernde Zeiten, der nicht zu krampfhaftem Positivem Denken aufruft, sondern uns daran erinnert, dass unsere Seele uns solange in Krisen schickt, bis wir unser Ego vom Thron gestoßen haben. Dann jagen wir nicht mehr Anerkennung hinterher, sondern entwickeln wahre Größe, die um ihre Grenzen weiß und mit ihnen im Einklang lebt.

Vielleicht sind das die herausforderndsten Momente des Lebens, wenn wir uns eingestehen, dass uns nur noch die eine Möglichkeit bleibt: Loslassen. Den Traum loslassen, den Plan, den sich unsere Identität doch längst einverleibt hatte. Dann geraten wir ins Straucheln und sind aufgefordert, uns zu besinnen, was wirklich zählt. Für Stefan Reutter Weggabelungen, die sich noch so schlimm anfühlen mögen - letztlich liegt in ihnen die Chance der Verände-

rung. Die Möglichkeit, mit sich in Kontakt zu kommen und auf das eigene Bauchgefühl zu hören.

Nach der geplatzten Karriere im Fußball möchte er Ausbilder im Skiverband werden. Wie viele Menschen hängt er der Fantasie an, dass sich das Leben *dann* endlich anders anfühlen wird, wenn die Leute zu ihm aufschauen und ihm der gebührende Respekt zuteil wird. Von einem Ziel zum nächsten hechten, ohne dass die Glücks-Fata Morgana den Durst nach Anerkennung je wirklich stillt - ein Symptom der heutigen Zeit, die es nahelegt, im Außen nach einem Selbstbild zu suchen. Und damit eine Abhängigkeit in Kauf zu nehmen, die auf dünnes Eis führt. „Die Messlatte, die Sie an sich selbst anlegen, ist reine Fiktion. Dass Sie etwas tun müssen, um mehr wert zu sein, das haben Sie sich selbst ausgedacht. Dass es darum geht, jemand zu werden, weil Sie noch niemand sind, das haben Sie sich selbst eingeredet“, so Reutter.

Irgendwann stellt sich eine Unzufriedenheit ein. Reutter ist Schulungsreferent und leitet Seminare in der Schulungsabteilung einer Versicherung, er scheint angekommen, mit 29 Jahren. Und doch steht er morgens nach geraumer Zeit ohne ein Gefühl der Begeisterung auf. Bis für ihn feststeht: So geht es nicht weiter. Er wagt es, beruflich auf sein bisheriges Nebengleis umzusatteln, das Moderieren von Veranstaltungen. Und ist inzwischen als Coach und Vortragsredner erfolgreich. Im Buch beschreibt er, wie sein ursprüngliches Sturm und Drang-Temperament sich - vom Leben geprüft - weiterentwickelt. Wie er lernt, aus der Tempospirale

auszusteigen und eine in Selbstvertrauen wurzelnde Demut sich selbst und seinen Mitmenschen gegenüber zu entwickeln, die er beim Bewältigen von Krisen für einen wichtigen Schlüssel hält.

Manchmal kann es eine Begegnung sein mit einem Menschen, der einfach zuhört, ohne seine eigenen Interessen im Blick zu haben. Manchmal eine Beschäftigung, bei der wir uns wie in einer Seifenblase fühlen, bis in die letzte Faser absorbiert vom gegenwärtigen Moment. Dann leben wir nicht mehr, um irgendetwas zu erreichen, das Leben selbst ist mehr als genug. Krisen sind Wegweiser, die uns in diesen Zustand zurückführen können. Vorausgesetzt, wir lassen es zu. Anschaulich beschreibt Reutter, wie wir aus der Tretmühle aussteigen können, schnell wieder funktionieren zu wollen - und damit die Seelenbotschaft zu verpassen. Wie wir lernen, auch mal Schlachten zu verlieren, damit sich Frieden in uns ausbreiten kann.

„Wenn Ihre Seele ernst macht und die Welt dazu bringt, Ihnen den Saft abzdrehen, dann ist das erstmal sehr schwer zu ertragen. Denn sich so nackt zu sehen, wie Sie auf die Welt gekommen sind, macht furchtbar Angst: Was ist, wenn da nichts mehr übrig bleibt?“, schreibt Reutter. „Die große Überraschung ist: Sie sind noch immer da! Noch mehr: Sie sind genau derselbe Mensch wie zuvor. Im Kern Ihrer Persönlichkeit hat sich nichts geändert. Der einzige Unterschied ist, dass Sie sich jetzt sehen können.“ Ideale Voraussetzungen, um eine Situation als Lernerfahrung zu sehen und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

ÜBER DEN AUTOREN



Stefan Reutter wollte als junger Mann Profifußballer werden, durch eine schlimme Verletzung wurde ihm diese Karriere verwehrt. Anhand seines eigenen Schicksals lernte er, dass das Leben der beste Lehrmeister ist. Heute ist er ein prägnanter Redner, ein Coach und unkonventioneller Persönlichkeitsentwickler. Menschen zu ihrer inneren Kraftquelle zu führen und ihnen zu mehr Mut, mehr Zuversicht und mehr Freude zu verhelfen, liegt ihm am Herzen.

www.reutter-competence.de

ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln? Das sind die Fragen, die J. Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten. In der Mediengruppe* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J. Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

PRESSEKONTAKT

Maren Brand
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit
J. Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
maren.brand@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de



Stefan Reutter
Gut, dass es dir schlecht geht
Warum die schlimmsten Tage im Leben manchmal die besten sind
264 Seiten, Broschur
16,95 €
Erscheinungstermin: März 2015
ISBN 978-3-89901-872-1
Auch als E-Book erhältlich