

PRESSEMITTEILUNG

Robert Schön

Bud Your Life! Das Trainingscamp zum wahren Glück

- mit Buddhas Weisheit das Leben auslüften und spüren, was wirklich zählt
- täglich zehn Minuten, um die Persönlichkeit zu trainieren und sich am inneren Kompass auszurichten
- aus dem Leben gegriffene Beispiele, amüsante Analogien, eine zeitgemäße Sprache und pointierte Illustrationen machen Lust auf mentales Neuland

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Detox-Kur für einen klaren Geist

Fällt dir auf, dass du in letzter Zeit weniger als sonst lächelst? Besteht dein Leben aus einer endlosen To-do-Liste? Ringt dir der Spagat zwischen deinem Job und deiner Familie eine Meisterleistung ab und du fragst dich, wie lange das noch gutgeht? Jeder kennt Phasen im Leben, in denen wir unter enormem Leistungsdruck stehen, uns mit unangenehmen Menschen „herumschlagen“ müssen oder schwierige Entscheidungen schlaflose Nächte bereiten. Wie schön wäre es, in diesen mühevollen Zeiten eine kluge Person an der Seite zu wännen, die mit der nötigen Gelassenheit die Dimensionen wieder zurechtrückt! Der Fernsehmoderator Robert Schön begegnete auf einer Asien-Reise seinem Vorbild Buddha, dessen Gelassenheit und Toleranz ihn nachhaltig beeindruckten. Nach Deutschland zurückgekehrt, begann Schön, die buddhistischen Weisheiten seinem eigenen modernen Lebensstil anzupassen und eine verblüffend einfache „Gebrauchsanleitung“ auf der Höhe der Zeit freizulegen, die jeden so akzeptiert, wie er ist und ihm zutraut, selbst Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Mit *Bud Your Life!* stellt er nun einen frechen Ratgeber vor, der Unterstützung bietet, wenn das Leben, die Freunde und der Job einem wieder gehörig auf die Nerven gehen.

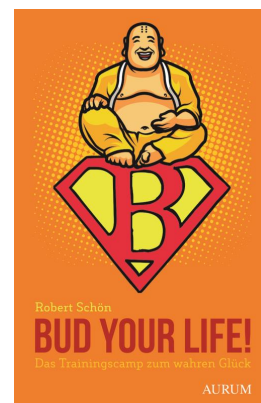
Bud Your Life! entpuppt sich als wahrer „Glücks-Jackpot“.

Unzählige Ratgeber und viele ehrwürdige Autoren haben sich bereits daran abgearbeitet, diesen Jackpot in verschnörkelte Worte zu schmücken. Aber was hat das mit unserer „gehetzten Generation“ zu tun, die sich tagtäglich durch berufliche „Minenfelder“ in Form von Leistungsdruck, Kurzzeitverträgen und Existenzängste schlängelt und daneben die familiären und privaten Bedürfnisse nicht aus den Augen verlieren darf?

Zeit, dass sich mal jemand daranmacht, das Puzzle der buddhistischen Glücksweisheiten mit aus dem Leben gegriffenen Beispielen, amüsanten Geschichten und einer frechen, zeitgemäßen Sprache neu zusammensetzen. Der freche Ratgeber erzeugt ein warmes Bauchgefühl und hilft dem Leser, sein eigenes „Lebenspuzzle“ aufzuspüren und zu ordnen. Er ermutigt uns, den richtigen Partner fürs Leben zu finden, unsere Begabungen aufzuspüren und über menschliche Unzulänglichkeiten hinwegzusehen. Spielerisch und immer mit einem „buddhistischen Augenzwinkern“ stiftet Robert Schön zu der unwiderstehlich sanften Revolution an, Sorgen und Egoismus gegen Gelassenheit und Mitmenschlichkeit einzutauschen.

Anhand der praktischen und alltagstauglichen „Zehn“, einer kurzen Meditations-Auszeit, zeigt der Autor, wie man seinen Geist „entgiftet“ und lernt, das Leben gelassener zu genießen. „Dein neuer mentaler Begleiter soll in ers-

ter Linie Spaß bereiten und dir die Hand reichen, wenn du inmitten des alltäglichen Wahnsinns einmal den Überblick zu verlieren drohst“, so der Autor. Gleich einem PC-Cleaner, der eine Festplatte auf Spams und Viren hin abscaant, kann die Meditation den Geist von unnützen Sorgen und Verletzungen entrümpeln. Trübe Gedanken verwandeln sich so in vitales Mineralwasser und der innere Kompass wird neu ausgerichtet. Die Einladung zu einer spannenden und amüsanten Reise, die über den lauwarmen Tellerrand hinausführt und dich bei dir selbst ankommen lässt. Danach ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sich zum Duschen und Zähneputzen mit der „Zehn“ eine weitere Alltagsgewohnheit gesellt hat, die du nicht mehr missen möchtest.



Robert Schön
Bud Your Life!
Das Trainingscamp
zum wahren Glück

193 Seiten
16,95 €
ET: März 2016
ISBN 978-3-95883-044-8
Auch als E-Book
erhältlich

ÜBER DEN AUTOR



Robert Schön (geb. 1975 im Allgäu) arbeitet als Moderator für den Teleshopping-Sender HSE24. Auf einer Thailand-Reise kam er zum ersten Mal mit der buddhistischen Philosophie in Berührung. Seitdem hat sich seine Sicht auf das Leben, der Umgang mit seinen Mitmenschen sowie mit den täglichen Herausforderungen grundlegend verändert.

www.robert-schoen.de

Julia Meier
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
julia.meier@j-kamphausen.de
Weitere Pressemitteilungen und
Infos finden Sie im
Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.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.

AUSZUG AUS DEM BUCH

Werde dir bewusst, dass dein Ich in Wahrheit nur ein kleiner, umzäunter Schrebergarten ist, den du dir selbst mit prachtvollen Blumen oder wucherndem Gestrüpp bepflanzst hast. Um zu den weiten Auen und saftigen Wiesen deiner wahren Natur vorzustoßen, musst du zunächst den Zaun deines Vorgartens überwinden. Das heißt aber nicht, dass du ihn gleich umreißen musst! Du kannst dich vielleicht einfach erst einmal an den Zaun lehnen und ein wenig in die Weite schauen oder es mit kürzeren Spaziergängen ausprobieren. Die vermeintlich „schlechten“ Tage sind dabei „Part of the Game“. Die buddhistischen Weisheiten sind Leitlinien, die dir Orientierung geben. Sie sind wie die weißen Striche in der Mitte der Autobahn, die dir die richtige Spur weisen. Dennoch kommt es hin und wieder vor, dass du - in einem unaufmerksamen Augenblick - die Kontrolle über deinen Wagen verlierst und ausscherst. Durch die Meditationen entwickelst du Sensoren für deine Achtsamkeit und setzt das Lenkrad ein, um deinen Schlingerkurs zu korrigieren. Das regelmäßige Fahrtraining gewährt dir eine sichere Reise.

