



PATRICIA KÜLL

Ab heute singe ich unter der Dusche

Was du für deine Lebensfreude tun kannst

192 Seiten, Paperback

ISBN 978-3-86936-802-3

€ 24,90 (D) | € 25,60 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2017

Der individuelle Weg zu einem farbenfrohen Leben

Der Job ist ganz in Ordnung, familiär ist alles mehr oder weniger okay und ansonsten läuft das Leben eigentlich auch rund. Eigentlich. Kommen Ihnen diese Gedanken bekannt vor? Dann geht es Ihnen wie vielen anderen, die Tag für Tag ins Hamsterrad steigen und im Prinzip nicht unglücklich sind. Aber – und das ist der Knackpunkt – auch nicht glücklich. Verharren wir in diesem Status quo, verliert das Leben an Farbe. Es wird grau und verwaschen. In ihrem neuen Buch *Ab heute singe ich unter der Dusche* zeigt Lebenswandlerin Patricia Küll, wie Sie es schaffen, Ihr Leben wieder in Technicolor wahrzunehmen.

Manche Menschen strahlen sie einfach aus: pure Lebensfreude. Sie wirken immer happy, ohne dass sie das drei Mal täglich beteuern müssen und ohne ständig breit zu grinsen. Lebensfreude ist etwas, das nebenbei passiert, das bei jedem Atemzug mitschwingt und uns erfüllt, ohne dass wir uns darauf konzentrieren müssen. Wichtig ist sie trotzdem. Denn hat man sie verloren, versinkt die eigene Persönlichkeit nach und nach in grauem Nebel. Sich wahre Lebensfreude zu bewahren, ist aber nicht immer einfach. „Vor Enttäuschungen, Liebeskummer oder Verlusten können wir uns nicht schützen. Wir können nur dafür sorgen, dass wir nach dem Hinfallen wieder aufstehen“, sagt Patricia Küll. Wie? Dafür hat sie 17 praxiserprobte Lebensfreuderegeln zusammengetragen, entweder aus eigener Erfahrung oder aus den Leben von anderen berühmten Lebenskünstlern wie Malu Dreyer oder Anja Gockel.

Das Mutmach-Buch von Patricia Küll folgt einem intuitiven Ablaufplan. Es beginnt mit der Suche nach dem Grund, denn den gibt es auch für die scheinbar größten Unglücke im Leben. Die Lebensfreuderegeln eins – „Nichts passiert ohne Grund“ – illustriert Patricia Küll mit einer persönlichen Geschichte. Sie berichtet, wie der schwärzeste Tag ihres Lebens rückblickend viele gute Dinge in Gang gesetzt hat. Weiter geht es mit märchenhaften Ratschlägen wie „Sei dir selbst eine gute Fee“ oder „Kreiere deine eigenen Wunder“, bevor schließlich der letzte Leitsatz ein wenig Arbeitslast vom Leser nimmt: „Lass dich auf Händen tragen“. Wenn das nicht nach Freude klingt! Am Ende jedes Kapitels gibt es eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte auf einen Blick und Platz für praktische Übungen, die dem Gute-Laune-Buch ein wenig Workbook-Charakter mitgeben. Für die praktische Umsetzung des Unter-der-Dusche-Singens hat die Autorin eigens eine Lieblingsduschsong-Liste erstellt.

Ab heute singe ich unter der Dusche zeigt, wie man sich Lebensfreude und Leichtigkeit im Alltag zurückerobert. Dabei ist das Lesen dieses Buches schon der erste Schritt. Die lockeren Anekdoten und praxisnahen Ratschläge machen Lust auf sofortiges Ausprobieren. Lüften Sie mit Patricia Küll den Grauschleier und schöpfen Sie wieder aus dem vollen Farbspektrum des Lebens.

Patricia Küll arbeitet seit 1996 als Redakteurin und gibt als „LebensWandlerin“ Seminare. Sie hält außerdem Vorträge zu den Themen „Lebensfreude“, „Selbstführung“ und „Stress-Management“ und hat einen Lehrauftrag an der Hochschule Koblenz im Fachbereich Sozialwissenschaften. Auf ihr Betreiben hin wird dort zum Thema „Zufriedenheit“ geforscht. Die Ergebnisse fließen in ihre Arbeit mit ein.