



**Barbara Messer**

**Das pure Leben spüren**

Warum wir nicht viel brauchen, um glücklich zu sein

192 Seiten, Flexcover

ISBN 978-3-86936-834-4

€ 15,00 (D) | € 15,50 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2018

## Mit Minimalismus zu Selbstbestimmung

Was ist heutzutage noch sicher? Ein gut bezahlter Arbeitsplatz? Schön wär's! Eine garantierte Rente? Fehlanzeige! Unsere gesamte Welt kann zu jeder Zeit zerstört werden. Es wird also immer deutlicher: Um am Ende zufrieden auf ein erfülltes Leben zurückblicken zu können, müssen wir den Fokus stärker auf uns selbst richten und weg vom Materiellen, das erstens wegfallen und zweitens schnell zu unnötigem Ballast werden kann. Der durchschnittliche Europäer besitzt rund 10.000 Gegenstände. 10.000 Dinge, die das Leben unbeweglich, steif und fremdbestimmt werden lassen. In *Das pure Leben spüren* zeigt Barbara Messer einen alternativen Lebensstil. Ein Jahr lang hat sie als Businessnomadin im Wohnmobil gelebt, auf der Suche nach den inneren Glücksfaktoren: Ehrlichkeit – sich selbst und anderen gegenüber und die Klarheit, in einer sich wandelnden Welt den eigenen Kurs zu bestimmen.

Am Anfang des Projektes stand die Trennung: von lieb gewonnenen Erinnerungsstücken, Möbeln, dem bequemen und gemütlichen Alltag. Dann kam der Gewinn: Nachdem sie sich Stück für Stück der Schichten eines materiell orientierten Lebens entledigt hatte, legte Messer das pure Leben frei. Platz, Ordnung, Zeit, Flexibilität, Achtsamkeit und Dankbarkeit sind nur ein paar der Aspekte, die sie für sich gefunden hat. Das besondere an Barbara Messers Reise ist, dass sie nicht flüchtete, keine Auszeit nahm oder ein „Sabbatical“ machte, nur um nach der festgelegten Zeit wieder in den alten Trott zurückzufallen. Sie arbeitete ganz normal weiter als Trainerin, hielt Vorträge und leitete Seminare und holte sich den Minimalismus in ihr „normales“ Leben, um genau das nachhaltig zu schärfen.

*Das pure Leben spüren* hat Tagebuchcharakter und überzeugt durch persönliche Schilderungen der Gedanken und Gefühle der Autorin. Sie benennt ihre Antriebe ebenso wie ihre Ziele und die Werkzeuge, um dorthin zu gelangen. Dazu zählt zum Beispiel die ganz bewusste Konzentration auf jeweils einen Sinn und die bewusste Verschiebung der Wahrnehmung, die dadurch ausgelöst wird.

Messer zeigt dem Leser auf ihre herzliche, humorvolle Art, dass der Mensch sein Verständnis von Luxus und Reichtum überdenken muss. Luxus ist nicht die tägliche Autofahrt zur Arbeit, zum Supermarkt oder zur Schule, sondern die kleinen und unvergesslichen Momente, die jeder von uns kennt. Der erfrischende Mix aus persönlichen Erfahrungen, leicht nachvollziehbaren Tipps und praktischen Checklisten lassen den Leser im Handumdrehen seine eigenen Lebens- und Denkweisen hinterfragen. Sich mit wenig begnügen und doch spüren, viel zu haben – das ist ein Talent, das dieses Buch dem Leser nahelegt. Die Genügsamkeit, mit der Messer ihr nomadisches Leben führt und wie sie diese Art nun weitergeben möchte, ist einzigartig.

**Barbara Messer** ist Bachelor of Business Administration, examinierte Altenpflegerin und verfügt über Ausbildungen in Sozialmanagement, Leitung Pflege, Validation und systemischen Strukturaufstellungen. Sie ist NLP-Master und -Trainerin sowie Ausbildungstrainerin für Suggestopädie und TMS® (Team Management System). Seit 1999 ist sie als selbstständige Trainerin tätig.