Das Special für alle John-Strelecky-Fans

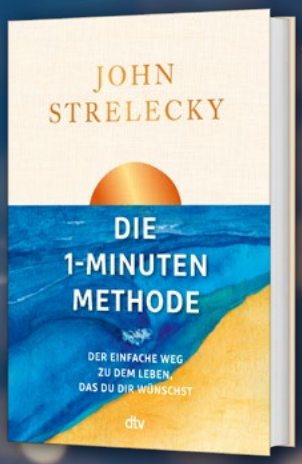
Snippets
life edition

EXKLUSIV-INTERVIEW MIT JOHN STRELECKY

20 JAHRE „DAS CAFÉ AM RANDE DER WELT“

LESEPROBE

IN 1 MINUTE ZUM WUNSCHLEBEN



Mehr Zeit für dich

Alles über den Weltbestsellerautor John Strelecky,
sein Café-Buch-Jubiläum und wie er uns in Zukunft begleitet

Führen Sie ein erfülltes Leben?
Die Umfrage

Inspiriert von John Streleckys „Café am Rande der Welt“ haben wir Menschen mit unterschiedlichen Lebensmodellen zwei Fragen gestellt. Ihre Antworten regen zum Nachdenken an.





Was im Leben wirklich zählt

Gewinnen Sie eine Auszeit in Jordan's Untermühle



Kurze Übungen für Ihr Wohl-befinden

Veränderung muss nicht zwangsläufig mit einem radikalen Schnitt beginnen. Die Bereitschaft, kurz innezuhalten, sich selbst eine Frage zu stellen und für sich im Sinne der Selbstfürsorge eine Antwort zu finden, ist der nachhaltigere Weg. John Streleckys neues Buch hat uns zu weiteren 1-Minuten-Übungen inspiriert, die Sie dabei unterstützen.

Wie nutzen wir unsere begrenzte Lebenszeit? Damit jeder für sich eine Antwort finden kann, hat John Strelecky die „Die 1-Minuten-Methode“ entwickelt. Er hat bewusst kleine Zeitfenster gewählt, die im Alltag umsetzbar sind. Diese Übungen und Aufgaben finden Sie in seinem Buch. Wir haben ganz bewusst weitere Inspirationen gesammelt.

Eine Minute, das klingt zunächst nach kaum mehr als einem Augenblick. Gleichzeitig sind 60 Sekunden lange genug, um eine verändernde Entscheidung zu treffen, einen Gedanken festzuhalten, das Nervensystem zu beruhigen und vieles mehr.

EINE MINUTE FÜR KÖRPER UND KOPF

Der Puls rast vor dem wichtigen Termin, der Nacken ist hart wie Beton, im Kopf dreht sich ein Gedankenkarussell. Für eine Yogastunde fehlt die Zeit, für einen Spaziergang auch. Kein Grund, sich mit dem Zustand abzufinden. Unser Nervensystem lässt sich auch in sehr kurzer Zeit beeinflussen, über



Mehr als eine Lesung



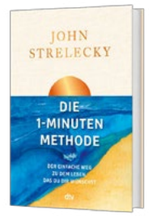
Die bewusst gestaltete Minute pro Tag als Hebel zur Veränderung: Warum der kleinste Schritt oft der wirksamste ist und weshalb Selbstoptimierung plötzlich Spaß machen darf.

Du bist deine Minuten

Jede Minute zählt

Kleine Schritte, große Veränderung: *Die 1-Minuten-Methode* richtet sich an alle, die etwas verändern wollen, aber nicht länger auf den „richtigen Zeitpunkt“ warten möchten. Das Buch macht Mut, Ziele als Richtung zu erleben, die sich im Kleinen jeden Tag neu wählen lassen. Eine Minute reicht aus, um den Anfang und danach den nächsten Schritt zu machen.

Wie gelingt es, das eigene Leben nachhaltig in die gewünschte Richtung zu bewegen – ohne Druck, ohne radikalen Neuanfang und ohne den Anspruch, sofort alles verändern zu müssen? Weltbestsellerautor John Strelecky hat sich dieser Frage gestellt und im Buch Die 1-Minuten-Methode einen alltagstauglichen Weg gefunden. Seine einfache wie wirkungsvolle Idee: Veränderung beginnt mit einer einzigen bewusst gestalteten Minute.
Jeder Mensch ist anders und so haben unsere Antworten oft entsprechend viele Facetten: Für die einen geht es um Orientierung und Sinn. Andere haben ein konkretes Vorhaben vor Augen – eine neue Gewohnheit, mehr Zeit für sich selbst, einen beruflichen Schritt oder eine Veränderung im persönlichen Umfeld. Was häufig fehlt, ist ein realistischer Anfang.



Die 1-Minuten-Methode
320 Seiten, 24 Euro

VERÄNDERUNG, DIE IM ALLTAG PLATZ FINDET

John Streleckys neues Buch verbindet Erkenntnisse aus Psychologie, Hirnforschung und der Entwicklung von Routinen mit praxiserprobten Erfahrungen



Große Fragen bei einer Tasse Kaffee

Manche Gespräche verändern ein Leben – und erstaunlich viele davon beginnen mit dem Satz „Wollen wir einen Kaffee trinken?“. Warum Kaffeehäuser wie Coffee Fellows der Ort sind, an dem wir gerne die großen Fragen stellen, zeigt kaum ein Buch so eindrücklich wie John Streleckys Jubiläumsbestseller „Das Café am Rande der Welt“.



Eine sensationelle Erfolgs-geschichte

Einfach unglaublich! Seit 600 Wochen auf der Bestsellerliste: John Streleckys Weltbestseller „Das Café am Rande der Welt“ erscheint zum 20. Jubiläum in einer limitierten Jubiläumsausgabe.

Das Buch ist nach wie vor eine perfekte Einladung zur Unterbrechung und könnte aktueller nicht sein. Zwischen ständiger Erreichbarkeit, Leistungsdruck und der Debatte über den Sinn des eigenen Jobs stellen sich die berühmten drei Fragen von der Speisekarte heute noch drängender als damals.

DER TASCHENBUCH-KLASSIKER ALS SAMMLERSTÜCK
Die limitierte Ausgabe erscheint gebunden mit Leineneinband, Goldprägung, Goldschnitt und Lesebändchen. Root Leebs Illustrationen sind durchgängig vierfarbig gedruckt, ein sogenanntes Page Overlay setzt zusätzliche Akzente.

Inhaltlich gibt es im Jubiläumsband ebenfalls neue Inspirationen: Der Autor hat ein neues Vorwort geschrieben, zudem enthält der Band eine Weihnachtsgeschichte. Somit ist der Seitenumfang auf 160 Seiten gewachsen und das Buch der Anwärter auf das Geschenk des Jahres.



Limitierte Jubiläumsausgabe
Hardcover, 160 Seiten, 20 Euro

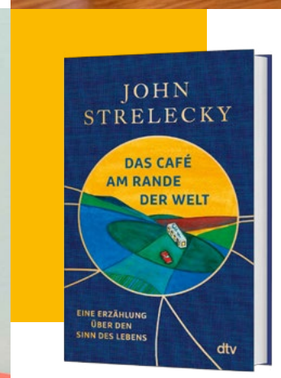


Rides: adobe.stock.com/©StockArt, dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

„Letztlich sehnen wir uns alle nach einem erfüllten Leben“

Exklusives Interview mit John Strelecky über 20 Jahre „Das Café am Rande der Welt“ und sein neues Buch „Die 1-Minuten-Methode“





LESEPROBE

Wessen Leben lebst du wirklich?



Studium, Job, Wohnort, Partnerschaft: Viele unserer großen Entscheidungen treffen wir nicht allein. Eltern, Freunde, Kollegen und ein oft unsichtbares Publikum reden mit. Wenn wir lernen, unsere die eigene innere Stimme von den Erwartungen anderer zu unterscheiden, gewinnen etwas Kostbares zurück: ein Leben, das sich nach dem eigenen anfühlt.

14 SEITEN LESEN & GENIESSEN

LIMITIERTE SONDERAUSGABE ZUM 20. JUBILÄUM

Will ich haben!

John Strelecky: Das Café am Rande der Welt
dtv, Hardcover, 160 Seiten, € 20,00, ISBN: 978-3-423-28582-7
Mehr zum Buch: www.dtv.de/special/john-strelecky

Man steht vor einer Entscheidung, die von außen völlig klar wirkt. In einer oft schlaflosen Nacht fragt eine Stimme: Will ich das eigentlich? Dass wir die Erwartungen anderer erfüllen, ist zunächst nichts Schlechtes. Anerkennung fühlt sich gut an, dann wer sich anpasst, wird gemocht, gelobt und selten kritisiert. Doch wann fängt das Verbiegen an?

WENN AUS RÜCKSICHT GEWOHNHEIT WIRD

Das Studium, das die Eltern für vernünftig halten. Der sichere Job, weil „man so etwas vor allem in diesen Zeiten nicht hinwirft“. Das „Ja“ zum dritten Ehemann, weil ein niemandem enttäuschen wollen. Jede einzelne Entscheidung ist nachvollziehbar. In der Summe ergibt sich jedoch ein Leben, das nach außen gut aussieht, aber einfach nicht zu einem selbst passt.

Es ist kompliziert. Erwartungen werden selten laut ausgesprochen. Sie stecken in Blicken, in Andeutungen, in Social-Media-Bildern vom „richtigen“ Leben. Eine große Frage, die auch John Strelecky stammen könnte: Ab wann hatten wir sie für unsere eigenen Wünsche?

MUT ZU DEM, WAS WIRKLICH ZÄHLT

Die australische Palliativpflegerin Bronnie Ware hat jahrelang Menschen in ihren letzten Wochen begleitet und aufgeschrieben, was diese am meisten bereuten. An erster Stelle stand nicht ein verpasster Erfolg. Es war der Wunsch, den Mut gehabt zu haben, das eigene Leben zu leben.

John Strelecky erzählt in „Das Café am Rande der Welt“ dazu eine kleine Geschichte. Ein Geschäftsmann im Urlaub sitzt einem Fischer, mehr zu fischen, eine Flotte aufzubauen, reich zu werden, um sich irgendwann zur Ruhe zu setzen, zu fischen und Zeit mit der Familie zu verbringen. Der Fischer lächelt. Dann exakt das macht er bereits. Die Pointe ist vertraut. Viele verschieben das eigene Leben auf später.

SEINE EIGENE STIMME WIEDERFINDEN

Eigene Entscheidungen zu treffen, heißt nicht nicht, rücksichtslos zu werden oder alle Ratschläge in den Wind zu schlagen. Ein paar Fragen helfen dabei, sich zu sortieren:

- Wessen Erwartung ist das? Wer eine Entscheidung ernsthaft, kann sich fragen, wer sich an meinen über sie freuen würde. Ist man das selbst, ist das ein gutes Zeichen.
- Wie würde ich tun, wenn niemand davon erführe? Ohne Publikum wird oft erstaunlich schnell klar, was man eigentlich will.
- Wie fühlt sich die Entscheidung im Körper an? Erleichterung und Enge sind erhliche Ratgeber, lange bevor der Verstand Argumente gefunden hat.
- Was ist der kleinste nächste Schritt? Niemand muss sein Leben über Nacht umbauen. Ein Gespräch, ein Probetag, ein ehrliches Nein genügen oft als Anfang.

Es ist wichtig, auch Enttäuschung auszuhalten zu können – vor allem die eigene und die der anderen. Dabei muss sich jeder bewusst sein: Wer seinen Weg geht, wird nicht jedem gefallen. Die Menschen, die einen wirklich mögen, bleiben meist auch dann, wenn man anders entscheidet als erwartet.

Ein selbstbestimmtes Leben ist kein großer Befreiungsschlag. Es entsteht aus vielen kleinen Momenten, in denen wir kurz innehalten und uns wie John Strelecky in seinen Büchern fragen: Ist das mein Weg?

„Letztlich sehnen wir uns alle nach einem erfüllten Leben“

Exklusives Interview mit John Strelecky
über 20 Jahre „Das Café am Rande der Welt“
und sein neues Buch „Die 1-Minuten-Methode“



„Das Café am Rande der Welt“ begleitet seine Leserinnen und Leser seit 20 Jahren. Was bedeutet Ihnen dieses Jubiläum persönlich?
Es inspiriert mich sehr und macht mich zugleich demütig. Ich glaube, es zeigt, dass die wesentlichen Dinge im Leben gleich bleiben, auch wenn sich so vieles ständig verändert. Menschen auf der ganzen Welt entdecken die Geschichte des Cafés noch immer für sich und fühlen sich auf eine tiefe und schöne Weise mit ihr verbunden. Das zeigt mir, dass die drei Fragen auf der Speisekarte etwas berühren, das in gewisser Weise zeitlos zum Menschsein gehört. Im Kern versuchen wir alle herauszufinden, was der Sinn des Lebens ist und welche Aufgabe jeder Einzelne von uns darin hat. Uns allen ist auch bewusst, dass unsere Zeit begrenzt ist, und wir wollen das Beste aus ihr machen, bevor wir sterben. Und letztlich sehnen wir uns alle nach einem erfüllten Leben.

Was hat sich seit dem ersten Band der Reihe am stärksten an Ihrer Art zu schreiben verändert?
„Das Café am Rande der Welt“ ist innerhalb von 21 Tagen aus mir herausgeflossen, es war ein Schreiben wie in einem Bewusstseinsstrom. Meine anderen Bücher beginnen meist mit einem einzigen Gedanken oder einer Idee. Bei „Wiedersehen im Café am Rande der Welt“ bin ich eines Morgens aufgewacht und habe mich gefragt, was wohl im Café passiert ist, seit ich zum ersten Mal dort war. Aus diesem Gedanken entstanden weitere Einsichten, Ideen und kleine Einblicke ins Café. Sie kamen so häufig und so intensiv, dass ich spürte: Hier wartet vielleicht eine Geschichte darauf, erzählt zu werden. Etwa zwei Monate lang habe ich all diese Einfälle notiert. Irgendwann sagte mir dann etwas in mir, dass es Zeit sei, mich hinzusetzen und zu schreiben. Ich habe alles gelesen, was ich in diesen zwei Monaten gesammelt hatte, und angefangen zu tippen. Ähnlich wie beim ersten Buch übernimmt an diesem Punkt etwas in mir die Führung. Ich sehe die Figuren, höre sie sprechen und fühle ihre Emotionen. Ich sehe und erlebe auch die Schauplätze. Meine Aufgabe ist es dann, all das festzuhalten und in Worte zu fassen, was ich vor meinem inneren Auge sehe, damit die Leserinnen und Leser es ebenfalls erleben können.



Würden Sie heute etwas anders machen, wenn Sie das erste Buch noch einmal schreiben würden?
Auf keinen Fall. Es war eine so unglaubliche Erfahrung und die Reaktionen der Leserinnen und Leser waren so wunderbar, dass ich nichts daran ändern würde.

Welche Themen und Fragen beschäftigen die Menschen heute stärker als vor 20 Jahren und wie spiegelt sich das in Ihren Büchern wider?
Ich stelle fest, dass die Themen meiner Bücher oft die sich wandelnden Herausforderungen widerspiegeln, vor denen Menschen stehen. Das geschieht ganz natürlich, aus dem heraus, was ich beobachte, was Menschen mir erzählen und was energetisch gerade in der Welt passiert. Im vierten Band der Café-Reihe, „Überraschung im Café am Rande der Welt“, habe ich zum Beispiel die Idee eingeführt, dass wir den Zustand des „Pleasantly Occupied“, des angenehmen Beschäftigtseins, überwinden müssen. Darin spiegelt sich die Entwicklung der Smartphones und die Art, wie unser Leben von Inhalten und Aktivitäten vereinnahmt werden kann, die nichts mit dem großartigen Leben zu tun haben, das wir führen könnten und wollen. Wenn wir nicht aufpassen, halten uns diese ständigen Ablenkungen in einem Zustand des bloßen angenehmen Beschäftigtseins, und wir verpassen das Leben, das wir uns eigentlich wünschen. Diese Herausforderung gab es noch nicht, als „Das Café am Rande der Welt“ entstand, denn damals gab es mehr oder weniger noch keine Smartphones.

Planen Sie weitere Bände der Reihe? Haben Sie bereits Ideen, Geschichten oder Figuren für neue Café-Bücher?
Ich habe zwei weitere Ideen. Wie ich schon sagte, warte ich im Grunde auf ein Zeichen, dass die Geschichte selbst erzählt werden möchte. Wenn dieses Zeichen kommt und die dazugehörigen Ideen zu fließen beginnen, öffne ich ganz bewusst den Kanal und lasse sie zu. Wir werden sehen, ob das bei diesen beiden Ideen passiert.

Wie lautet heute Ihre persönliche Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens? Hat sich diese Antwort in den vergangenen 20 Jahren verändert?
Inzwischen bin ich ziemlich überzeugt, dass wir uns für die menschliche Erfahrung entscheiden, um persönlich zu wachsen. Alles, was zu unserem Wachstum beiträgt, fließt zugleich in das kollektive Bewusstsein ein. Unsere individuellen Erkenntnisse stehen damit auch allen anderen Lebewesen zur Verfügung, und ihre Erkenntnisse wiederum uns. Wenn also jeder von uns wächst, helfen wir uns selbst und zugleich anderen. Ich würde sagen, diese Antwort hat sich durchaus verändert, und sie wird sich weiterentwickeln, während ich selbst weiter wachse. Ich würde außerdem sagen: Zu unserem Wachstum gehört auch, die menschliche Erfahrung zu genießen. Dinge zu finden und anzunehmen, die uns Freude bereiten, ist genauso wichtig wie jede andere Form des Lernens.

Wie gehen Sie persönlich mit negativen Gedanken, Zweifeln oder Rückschlägen um, und wie gelingt es Ihnen, den Blick wieder auf das Positive zu richten?
Es geht vor allem darum, sich seiner Gedanken bewusst zu werden und zu akzeptieren, dass man nicht seine Gedanken ist. Es sind eben nur Gedanken. Für mich stehen sie gewissermaßen ein Stück außerhalb von mir. Ich kann also entscheiden, sie anzunehmen, wenn mir die Energie gefällt, die sie mitbringen, oder sie zu verändern, wenn das nicht so ist. Wenn ich einen negativen Gedanken oder einen Zweifel bemerke, formuliere ich ihn um oder ersetze ihn durch einen positiveren, der eher dem Menschen entspricht, der ich in meinen besten Momenten wirklich bin. Oder dem, der ich sein möchte. Mit der Zeit wird dieser Prozess immer müheloser, bis irgendwann die meisten Gedanken, die einem ganz selbstverständlich in den Sinn kommen, positiv sind. Allerdings habe ich festgestellt, dass das Spiel des Lebens die Herausforderungen gern immer weiter steigert. Hat man das Prinzip in seinen Grundzügen gemeistert, werden die Herausforderungen größer, als wolle das Leben die eigenen Fähigkeiten weiter auf die Probe stellen. Ein großartiges Buch über Gedanken ist „Don‘t Believe Everything You Think“ von Joseph Nguyen. Er ist ein wunderbarer Mensch, und seine Einsichten sind wirklich schön. Wer seine Texte liest, entdeckt Wahrheiten, die er schon lange gespürt, aber nie ganz in Worte fassen konnte.

Warum ist jetzt der richtige Zeitpunkt für „Die 1-Minuten-Methode“, Ihr neues Buch über kleine, aber wirkungsvolle Veränderungen im Alltag?
Eigentlich ist „Die 1-Minuten-Methode“ eine Antwort auf Bitten meiner Leserinnen und Leser.

»Der wirksamste Weg, irgendeinen Bereich unseres Lebens zu verändern, führt über kleine, schrittweise Veränderungen.«

John Strelecky

Ich bekam immer mehr Zuschriften von Menschen, die sich mit den Ideen aus „Das Café am Rande der Welt“ und „The Big Five for Life“ stark verbunden fühlen, sich aber schwertun, solche Veränderungen in ihrem eigenen Leben umzusetzen. Das Buch enthält meinen Lösungsansatz und die wissenschaftlichen Erkenntnisse, auf denen er beruht. Es basiert auf einem sehr einfachen und leicht umsetzbaren Prinzip: jeden Tag eine weitere Minute so zu gestalten, dass sie das Leben in die gewünschte Richtung lenkt. Eben weil sich das so leicht anwenden lässt, ist jetzt, vielleicht mehr denn je, der richtige Moment für dieses Buch.

Sagt der Titel auch etwas über unsere Gesellschaft aus: Bleibt uns wirklich nur noch eine Minute für uns selbst?
Der Titel spiegelt eine Wahrheit wider, die es schon immer gab. Ganz gleich, wie beschäftigt, gestresst oder verunsichert wir sind: Der wirksamste Weg, irgendeinen Bereich unseres Lebens zu verändern, führt über kleine, schrittweise Veränderungen. Eine Minute können wir uns alle schenken. Und wenn wir das tun, öffnet sich die Möglichkeit für mehr. Die eine Minute ist der Einstieg. Es geht also nicht darum, dass uns nur noch eine Minute für uns selbst bleibt. Es geht darum, dass eine Minute genau die richtige Zeitspanne ist, um damit zu beginnen, jeden Bereich unseres Lebens in die gewünschte Richtung zu lenken.

Kümmern sich heute viele Menschen zu wenig um sich selbst? Und woran erkennen Sie das?
Man lässt sich heute sehr leicht ablenken. Ein Trend, den ich beobachte: Viele Menschen erlauben sich nicht mehr, einfach still zu sein, nachzudenken, wertzuschätzen und sich etwas vorzustellen. Dadurch bleiben ihnen die Zugänge zu ihrer Intuition, ihrer Dankbarkeit und ihrer Kreativität verschlossen. Wer jede freie Minute reflexhaft mit Inhalten oder Ablenkungen füllt, steckt wahrscheinlich in genau dieser Situation. Das Risiko dabei ist, dass man glaubt, die gesuchten Antworten und die ersehnte Zufriedenheit nur im Außen finden zu können. In Wahrheit liegt die eigentliche Chance darin, sich diese Dinge zuerst selbst zu geben und sie nur bei Bedarf durch äußere Quellen zu ergänzen. Vieles davon erkläre ich in „Die 1-Minuten-Methode“. Denn es gibt viele einfache Möglichkeiten, unser Verhalten in Ein-Minuten-Schritten so anzupassen, dass sich dieses Problem lösen lässt.

Wie fügt sich „Die 1-Minuten-Methode“ in Ihre bisherigen Bücher und deren zentrale Themen wie Lebenssinn, Wünsche und Lebensgestaltung ein?
Wie gesagt: Das Buch ist eine Antwort darauf, wie sehr sich Leserinnen und Leser mit den Inhalten meiner bisherigen Bücher verbunden fühlen. Einzelne Minuten bewusst zu verändern, ist die praktische Methode, mit der man jeden Bereich des Lebens von dem, was er ist, zu dem bewegen kann, was er sein soll. Es ist das einfachste und zugleich wirksamste Werkzeug, das ich kenne, um das eigene Leben zu gestalten und es mit seiner Bestimmung in Einklang zu bringen.
Ich liebe einfache Lösungen, und die Wissenschaft hinter der Methode, zu der Erkenntnisse aus Psychologie, Verhaltensforschung, Neurowissenschaften und weiteren Disziplinen gehören, ist wirklich spannend. Veränderungen fallen viel leichter, wenn wir verstehen, warum wir bisher so gehandelt haben, und dann einen einfachen Weg an die Hand bekommen, es anders zu machen. Darum geht es in meinem Buch „Die 1-Minuten-Methode“.





Viele Menschen erleben Dauerstress und ein überlastetes Nervensystem. Kann Selbstfürsorge unter solchen Bedingungen überhaupt funktionieren, und was wäre ein realistischer erster Schritt?
Ja, Selbstfürsorge funktioniert, ganz ohne Zweifel. Bei meinen Recherchen für das Buch war ich verblüfft, wie viel sich mit sehr einfachen Handlungen in sehr kurzer Zeit erreichen lässt. Ich möchte meinen Leserinnen und Lesern einen Weg zeigen, wie Selbstfürsorge gelingen kann, selbst mitten in Stress und Überforderung. Man muss nicht viel Zeit und Energie investieren, um zu verändern, wer man ist oder wie man sich fühlt. Es braucht nur die richtige Handlung und eine Minute. Der erste Schritt wäre, ein paar der Techniken zu lernen, die ich beschreibe, und sie jeweils eine Minute lang anzuwenden. Man kann den Stress im Körper zum Beispiel innerhalb einer Minute senken, indem man die Box-Atmung mit der Hand-aufs-Herz-Technik kombiniert. Diese Kombination aktiviert den Parasympathikus und senkt die Ausschüttung von Cortisol und Adrenalin, also die Stressreaktion des Körpers. Gleichzeitig wird der Vagusnerv stimuliert, wodurch das Gehirn Oxytocin freisetzt, ein beruhigendes Hormon. Man muss das alles nicht im Detail verstehen, damit es wirkt. Es genügt, die beiden Techniken zu kennen, die wirklich unglaublich einfach sind, und sie eine Minute lang anzuwenden.

Wie werden Erkenntnisse aus Psychologie, Hirnforschung und Neurowissenschaften Ihrer Meinung nach künftig beeinflussen, wie wir mit Gewohnheiten, Stress und persönlicher Veränderung umgehen?
Ich bin sicher, dass es in diesen Bereichen weiterhin Fortschritte geben wird. Doch schon heute gibt es vieles, das wir anwenden können, um ruhig, selbstbewusst und unbeschwert zu bleiben. Mit „Die 1-Minuten-Methode“ möchte ich das teilen, was jetzt schon verfügbar ist. Ich halte aber auch aktiv Ausschau nach neuen, spannenden Entwicklungen und teile sie in meinem wöchentlichen Newsletter „The Meaningful Minute“.

Wie schätzen Sie die gesellschaftliche Entwicklung ein: Werden wir achtsamer mit unserer Zeit und Aufmerksamkeit umgehen, oder wird es noch schwieriger, mit uns selbst in Verbindung zu bleiben?
Ich habe beobachtet, dass sich die Gesellschaft in diesen Dingen wie ein Pendel bewegt. Mal dreht sich alles darum, mehr zu tun, und zwar schneller und größer. Wenn die Menschen dann ausgebrannt sind und das Gefühl haben, dass ihr Leben wenig Sinn hat, entsteht eine Gegenbewegung hin zu weniger, zu Einfachheit und Lebensqualität. Und natürlich erlebt jeder von uns diese Pendelbewegungen auch in seinem eigenen kleinen Kosmos, im Lauf seines Lebens. Es gibt also durchaus große gesellschaftliche Entwicklungen. Am Ende ist aber das Wichtigste, was wir für uns selbst tun können, regelmäßig zu prüfen, wo wir gerade stehen, was wir brauchen und was wir wollen, und dann entsprechend zu handeln. So entsteht das Gefühl, ein sinnvolles und gut gelebtes Leben zu führen.

Was hätten Sie beruflich gemacht, wenn „Das Café am Rande der Welt“ nicht so ein großer Erfolg geworden wäre?
Mir ist klar geworden, dass ich es liebe, Geschichten zu erzählen. Als meine Tochter klein war, habe ich mir für sie eine Geschichte nach der anderen ausgedacht. Das fiel mir sehr leicht. Ich vermute also, dass ich irgendwann ohnehin erkannt hätte, dass Kreativität eine meiner Gaben ist. Und weil ich Menschen gern helfe, hätte ich beides wohl auf irgendeine Weise miteinander verbunden, etwa in Form von inspirierenden Geschichten.

Welches Ihrer eigenen Bücher liegt Ihnen besonders am Herzen?
Jedes meiner Bücher hat einen besonderen Platz in meinem Herzen. Mit „Das Café am Rande der Welt“ hat alles begonnen; ohne dieses Buch wären die anderen nie entstanden. Außerdem waren die Nachrichten, die mir Leserinnen und Leser im Lauf der Jahre nach ihrem Besuch im Café geschickt haben, wirklich wunderschön. „The Big Five for Life“ hat erreicht, wovon ich geträumt hatte: Es inspiriert Menschen dazu, herausragende Unternehmen aufzubauen und Teil davon zu sein. Unternehmen, in denen engagierte Menschen Großartiges leisten und dabei glücklich und erfüllt sind. Das bedeutet mir sehr viel, denn wir verbringen so viele Minuten unseres Lebens bei der Arbeit.
Ich glaube, jedes meiner Bücher ist aus einem eigenen Grund entstanden, und ich bin einfach froh, dass ich ein Teil davon sein darf.

Welches Buch einer anderen Autorin oder eines anderen Autors würden Sie unbedingt empfehlen?
In „Die 1-Minuten-Methode“ empfehle ich einige, denn jeden Abend fünf Minuten zu lesen, ist eine wunderbare Möglichkeit, die Qualität der eigenen Lebensminuten zu verbessern. Diese fünf Minuten vor dem Einschlafen wirken sich auf die nächsten 480 Minuten Schlaf aus, die wiederum die folgenden 960 wachen Minuten beeinflussen, und so geht es immer weiter. Welches Buch für diese fünf Minuten das richtige ist, hängt davon ab, ob man etwas lernen, sich inspirieren oder unterhalten lassen möchte. Für alles davon gebe ich Empfehlungen. Wer etwas lernen möchte, für den passt „Die 1%-Methode“ von James Clear hervorragend zu meinem Buch. Für eine eher inspirierende Lektüre empfehle ich Jane Goodalls Memoiren „Grund zur Hoffnung“, über die ich oft nachdenke. Sie hat ein wirklich außergewöhnliches Leben geführt. Weil ich selbst ein Abenteurer bin und sie eine große Abenteurerin war, finde ich in ihrem Mut viel Inspiration. Allen, die ein abenteuerliches Leben führen möchten, lege ich dieses Buch sehr ans Herz. Als allgemeine Faustregel gilt: Ein großartiges Buch ist eines, bei dem man es kaum erwarten kann, die nächste Seite umzublättern. Wenn ein Buch das nicht schafft, sucht man sich besser ein anderes.

Fotos: Bogenberger Autorenfotos, Privat

Der Mann mit Hut, der aus der Reihe tanzt

Ein geplatzter Pilotentraum, ein wütender Brief, neun Monate mit dem Rucksack und ein Weltbestseller, der in drei Wochen entstand: Wie John Strelecky zum erfolgreichsten Sinnstifter des deutschen Buchmarkts wurde und warum sein Erfolg ohne seinen Charakter nicht zu erklären ist.



Das Buch ist schmal, kaum mehr als ein Heft, die Geschichte klingt fast banal. Ein gestresster Manager verfährt sich, der Tank ist nahezu leer, und irgendwo im Nirgendwo steht ein Café, auf dessen Speisekarte drei Fragen stehen. Die wichtigste lautet: Warum bist du hier? Aus diesem Stoff hat John Strelecky ein Phänomen gemacht, das die Buchbranche bis heute verblüfft. Ein Auszug: Der Longseller war einer der Jahresbestseller 2015, 2016 und 2017 sowie im Jahr 2018 über alle Buchtypen hinweg das meistverkaufte Buch in Deutschland. Das Branchenmagazin Buchreport überschrieb seinen Rückblick auf das Jahr 2019 mit einer Formel, die kaum treffender sein könnte: „Omnipräsenz des Selbstfindungsexperten".

Wer verstehen will, warum ausgerechnet dieser Amerikaner mit dem Hut Millionen Leser erreicht, muss sich natürlich mit seinen Büchern beschäftigen und mit dem Mann selbst. John Streleckys Lebenslauf liest sich wie eine Vorlage seiner eigenen Parabeln: Scheitern, Trotz, Aufbruch. Und fast jede seiner Eigenschaften, die ihm im bürgerlichen Leben im Weg stand, wurde später zum Kapital.

DER JUNGE, DER FLIEGEN WOLLTE

Strelecky wurde am 13. September 1969 in Chicago, Illinois, geboren, aufgewachsen ist er in den Vororten der Stadt. Schon als Kind träumte er davon, Abenteurer zu werden und die Welt zu bereisen. Fast ein Jahrzehnt lang hatte er zwei oder drei Jobs gleichzeitig, um sich die Ausbildung zum Piloten leisten zu können.

Wie hart er dafür arbeitete, hat er später selbst geschildert. „Ich habe gearbeitet, seit ich zwölf Jahre alt war", erinnert er sich. Er habe die Jobs gemacht, die sonst niemand wollte, im Sommer zwei oder drei gleichzeitig, und neben der Nachtarbeit im College bis zu 21 Credit Hours (Leistungspunkte) pro Semester gewählt, weil alles über 15 nichts extra kostete. Es ist das Porträt eines jungen Mannes, der an das amerikanische Versprechen glaubt: Wer sich anstrengt, kommt ans Ziel.

Das Versprechen hielt nicht. Nach dem Abschluss an der Embry-Riddle Aeronautical University in Daytona Beach absolvierte er seine Flugausbildung und arbeitete zwei Jahre als Pilot, bevor er die medizinische Untersuchung bei United Airlines wegen eines bis dahin unentdeckten Herzleidens nicht bestand. In Interviews hat Strelecky diesen Moment als einen der Tiefpunkte seines Lebens beschrieben. Nachdem er alles getan hatte, was angeblich „richtig" war, sei ihm alles genommen worden, wegen etwas, worauf er keinen Einfluss hatte.

DER BRIEF, DEN MAN NICHT SCHREIBT

Was dann folgte, ist die Episode, die Streleckys Charakter am deutlichsten offenlegt. Um seinem Leben eine neue Richtung zu geben, bewarb er sich an der renommierten Kellogg Graduate School of Management der Northwestern University und wurde abgelehnt, wegen mangelnder nennenswerter Berufserfahrung.

Ein gewöhnlicher Bewerber hätte es im nächsten Jahr erneut versucht, höflich, mit besserem Lebenslauf. Strelecky griff zum Stift. Er schrieb dem Zulassungsbüro, man verstehe dort die Welt der Luftfahrt nicht und wisse nicht, wie es sei, wenn das eigene Leben in jedem Moment auf dem Spiel stehe. Auf seiner Website beschreibt er das Schreiben selbstironisch als einen Brief voller Kraftaus-

»Ein Mensch, der die kleinen Dinge beherrscht, meistert sein gesamtes Leben.«

John Strelecky

drücke, in dem er seinem ganzen Lebensfrust Luft gemacht habe. Sechs Monate lang versuchte er danach, irgendwie wieder Boden unter die Füße zu bekommen. Zu seinem Erstaunen erhielt er am Ende dieser Zeit einen Brief, dass er für den Herbst zugelassen sei. Er studierte dort als Abendstudent und erwarb seinen MBA.

Ob der Brief die Entscheidung tatsächlich gedreht hat, lässt sich nicht belegen. Für Streleckys Selbstbild ist die Geschichte dennoch zentral: Wer sich nicht mit einem Nein abfindet, bekommt manchmal doch ein Ja.

DAS HAMSTERRAD

Nach dem Abschluss verbrachte er einen Monat in Costa Rica, wo er zum ersten Mal ernsthaft seine Rolle im Leben infrage stellte. Teile dieser Erfahrung flossen später durch eine der Romanfiguren in sein erstes Buch ein. Zunächst aber tat er, was ein frischgebackener MBA tut. Er kehrte in die USA zurück und arbeitete fünf Jahre als Strategieberater für große Unternehmen, eine Welt aus Präsentationen, Kennzahlen und Reisekostenabrechnungen.

Irgendwann kamen die Zweifel. Strelecky begann sich zu fragen, ob das Leben mehr sein müsse als zehn bis zwölf Stunden täglich im Büro, verbunden mit der Aussicht auf eine Beförderung, die wohl Zwölf- bis Vierzehnstundentage nach sich ziehen würde. Es ist genau die Frage, die später sein Romanheld John im Café stellen wird.

„VERRÜCKT“

Mit 32 Jahren, nach mehreren Jahren in stressigen, prestigeträchtigen Jobs mit langen Arbeitszeiten, verließ er sein „normales“ Leben, um endlich seinen Traum vom Reisen zu verwirklichen. Sein Umfeld hielt ihn einhellig für verrückt. 2002 löste er seinen Hausstand auf und reiste mit seiner Frau Xin neun Monate lang um die Welt.

Die Reise war kein Wellnessurlaub. Das Paar war mit Boot, Pferd, Flugzeug, Fahrrad, Zug, Auto, Elefant, Roller, Kamel, Bus und zu Fuß unterwegs und legte mehr als 70.000 Meilen zurück, fast das Dreifache des Erdumfangs. Auf seiner Website beschreibt Strelecky diese Zeit als Wendepunkt: Zum ersten Mal in seinem Leben habe er sich wirklich lebendig gefühlt.

21 TAGE

Was nach der Rückkehr geschah, klingt nach Legende, und Strelecky erzählt es auch so. Das Buch sei in einem Bewusstseinsstrom entstanden, einem Schreiberlebnis, das 21 Tage dauerte. Etwas in ihm habe sich geöffnet, etwas habe ihm gesagt, er solle sich an den Computer setzen und tippen. Bemerkenswert ist, wie unvorbereitet er war: Er hatte bis dahin keinerlei Erfahrung als Autor und auch kein Schreibseminar an der Universität besucht.

Sein erstes Buch „The Why Are You Here Café“ veröffentlichte er zunächst im Selbstverlag. 2005 schaffte es das Debüt erstmals auf die amerikanischen Bestsellerlisten. Da Capo Press, ein Verlag der Perseus Book Group, erwarb die Rechte und brachte den Titel 2006 erneut heraus.

Zu den Anfängen gibt es zwei Erzählungen. In Streleckys offizieller Biografie heißt es, das Buch sei von 54 Verlagen abgelehnt worden. Im Gespräch mit dem Portal literaturcafe.de klang das ganz anders: Es sei keineswegs so gewesen, dass niemand Interesse an dem Buch hatte. Vielmehr habe er gar keinen Verlag gewollt, weil ihm der Veröffentlichungsprozess zu langsam war. Er wollte das Buch schnell auf den Markt bringen, auch wenn sich rasch ein Verlag fand. Wie auch immer: Die eine Erzählung passt zum Mythos des verkannten Genies, die andere zum ungeduldigen Macher. Vermutlich steckt in beiden ein Stück Wahrheit.

DAS DEUTSCHE WUNDER

Nirgendwo zündete das Café so wie im deutschsprachigen Raum. Bei dtv erschien „Das Café am Rande der Welt“ bereits 2006, doch der große Durchbruch kam erst fast ein Jahrzehnt später, getragen von Mundpropaganda. Seit Juli 2015 stand das Buch insgesamt über 300 Wochen auf Platz 1 der SPIEGEL-Bestsellerliste für Sachbuch-Taschenbücher. 2019 belegte Strelecky die Jahresliste gleich mehrfach: Das Café war erneut das meistverkaufte Sachbuch-Taschenbuch, der Nachfolger „Wiedersehen im Café am Rande der Welt“ landete



John Strelecky hat den Schlüssel zum Glück

auf Platz 5, die dritte Folge „Auszeit im Café am Rande der Welt“ auf Platz 7 und „The Big Five for Life“ auf Platz 3.

Heute beziffert sein Verlag die Bilanz so: Seine Werke wurden in 45 Sprachen übersetzt und weltweit mehr als zwölf Millionen Mal verkauft. Und dtv feiert ein rundes Datum: Im Herbst 2026 begeht der Verlag das 20-jährige Jubiläum von „Das Café am Rande der Welt“, dem Buch, mit dem die Erfolgsgeschichte begann. Auf Deutsch spricht Strelecky dabei stets mit derselben Stimme: Die Übersetzerin Bettina Lemke ist die deutsche Stimme des Autors.

WARUM DER CHARAKTER DAS GESCHÄFTSMODELL IST

Was hat die Persönlichkeit dieses Mannes mit seinem Erfolg zu tun? Mehr, als man bei einem Bestsellerautor gewohnt ist. Bei Strelecky ist die Biografie kein Beiwerk, sie ist die Grundlage.

Da ist zunächst die Beharrlichkeit. Der Junge, der ab zwölf jobbte und Leistungspunkte stapelte, weil sie gratis waren, ist derselbe Mann, der später jahrelang Lesungen, Seminare und Fortsetzungen produziert. Ein Longseller entsteht nicht durch einen Glückstreffer, sondern durch zähe Präsenz. Dann der Trotz. Der Brief an Kellogg ist das Gegenteil von Karriereplanung, er ist ein emotionaler Ausbruch. Diese Bereitschaft, Gefühle ungefiltert zuzulassen, prägt auch seine Bücher. Sie argumentieren nicht, sie berühren. Wer Strelecky liest, erlebt einen Mann, der offen zugibt, dass er selbst an den Punkt kam, an dem nichts mehr ging.

Was diesen Mann sonst noch ausmacht: Erstens die Risikobereitschaft. Einen gut bezahlten Beraterjob aufzugeben, den Hausrat zu verkaufen und sich von Freunden für verrückt erklären zu lassen, ist exakt jene Entscheidung, die seine Leser sich wünschen, aber selten treffen. Strelecky verkauft keine Theorie des Ausstiegs, er verkörpert sie. Das macht ihn glaubwürdig, wo andere Ratgeber abstrakt bleiben.

Zweitens die Ungeduld, gepaart mit Pragmatismus. Ob 54 Absagen oder bewusste Entscheidung: Der Selbstverlag passte zu einem Autor, der nicht warten wollte. Das Buch sollte in die Welt, sofort. Diese Haltung machte ihn zu einem frühen Beispiel dafür, dass ein Bestseller auch ohne Gatekeeper entstehen kann.

Drittens, und oft übersehen, das Denken des Strategieberaters. Fünf Jahre lang hat Strelecky Unternehmen geholfen, komplexe Probleme auf wenige klare Botschaften zu reduzieren. Genau das tut er in seinen Büchern. Er ist bekannt dafür, komplexe Themen wie den Sinn des Lebens in leicht verdauliche Geschichten zu übersetzen. Seine Konzepte haben die Einprägsamkeit einer Präsentationsfolie: die „Big Five for Life“, fünf Dinge, die man im Leben tun, sehen oder erleben möchte, deren Name an die fünf großen Tiere der afrikanischen Safari erinnert, und der „Museumstag“, ein Gedankenspiel, bei dem man sich vorstellt, das eigene Leben würde in einem Museum ausgestellt. Wie ernst er das selbst nimmt, zeigt ein Satz auf seiner Website: Sein Lebenszweck sei es, Museumstag-Momente für sich und andere zu schaffen.

Viertens die Authentizität als Marke. Streleckys Alltag deckt sich mit seiner Botschaft. Wenn er nicht schreibt, sitzt er oft im Kajak, surft, spielt Beachvolleyball oder reist mit seiner Familie um die Welt. Dazu das Markenzeichen: Der Hut ist Wiedererkennungszeichen und Botschaft zugleich. Hier spricht kein Anzugträger. Eher einer, der ausgestiegen ist.

Und fünftens schließlich eine demonstrative Nahbarkeit. In „Zeit für Fragen im Café am Rande der Welt“ beantwortet er 46 Fragen, die seine Leser bewegen, von „Wie kann ich mich von negativen Gedanken befreien?“ bis „Wie werde ich glücklich?“. Der Autor macht sich ansprechbar, fast wie ein Freund. Das bindet Leser über Jahre, Buch für Buch. Sein Leitmotiv fasst er auf seiner Website in einem knappen Bekenntnis zusammen: Das Leben geschehe nicht durch Zufall, sondern durch Entscheidung, „Ich bin der, der wählt.“

DAS CAFÉ BLEIBT GEÖFFNET

Vielleicht liegt das Geheimnis dieses Mannes darin, dass er selbst der beste Beweis für seine These ist. Ein Pilot ohne Cockpit, ein Berater ohne Büro, ein Autor ohne Schreiberfahrung. Jeder dieser Brüche hätte ihn scheitern lassen können. Stattdessen wurden sie zu Kapiteln einer Geschichte, die Millionen Menschen als ihre eigene lesen.

Zwanzig Jahre nach dem Welterfolg steht das Café noch immer am Rande der Welt. Die Frage auf der Speisekarte ist immer noch so unbequem wie am ersten Tag.

Wer noch mehr John Strelecky erleben möchte, findet seinen Podcast, Kurse und weitere Infos auf Deutsch und Englisch unter www.johnstrelecky.com.

Fotos: Paul Landerl; adobe.stock.com/nata777_7, Mari Ka, Charozzz



Mehr als eine Lesung

John Strelecky live

Seit 20 Jahren begleitet John Streleckys „Das Café am Rande der Welt“ Menschen, die in ihrem Leben die großen Fragen stellen: Bin ich auf dem richtigen Weg und was würde ich verändern, wenn ich wüsste, dass mir nicht unendlich viel Zeit bleibt?

Zum Jubiläum seines internationalen Bestsellers kommt der amerikanische Autor im November 2026 nach Deutschland und bringt auch sein neues Buch „Die 1-Minuten-Methode – Der einfache Weg zu dem Leben, das du dir wünschst“ mit.

Moderiert werden die inspirierenden Abende von Anouk Schollähn. Sie hat bereits zahlreiche bekannte Top-Autorinnen und -Autoren live begleitet, darunter auch dtv SPIEGEL-Bestsellerautorin Dora Heldt, mit der sie das Buch „Frauen mittleren Alters, die zu viel sitzen“ veröffentlicht hat. Interview mit der Moderatorin ab Seite 22.

AUTOGRAMMSTUNDE IN MÜNCHEN

Zum Abschluss am 17. November in München steht John Strelecky für eine Signierstunde bei Hugendubel in den Fünf Höfen bereit, seinen Fans einen weiteren unvergesslichen Augenblick zu bieten.

DIE TOURTERMINE

9. November 2026, 20 Uhr, Köln
Stadthalle, Jan-Wellem-Straße 2

10. November 2026, 20 Uhr, Berlin
Fontanehaus, Königshorster Straße 6

11. November 2026, 19.30 Uhr, Rostock
Volkstheater, Doberaner Straße 134/135

12. November 2026, 20 Uhr, Dresden
Stromwerk, Kraftwerk Mitte 28

13. November 2026, 20 Uhr, Leipzig
Kupfersaal, Kupfergasse 2

14. November 2026, 12 Uhr, Hamburg
Ernst Deutsch Theater, Friedrich-Schütter-Platz 1

15. November 2026, 20 Uhr, Wiesbaden
Schlachthof, Murnaustraße 1

17. November 2026, 17 Uhr, München
Hugendubel Fünf Höfe
Signierstunde

Mehr Informationen
auf www.dtv.de

Foto: Privat

Ein Blick über die Schulter von John Strelecky



Wir haben Anouk Schollähn, die Moderatorin der John-Strelecky-Deutschlandtour, gefragt, wie oft sie den Autor schon ohne Hut gesehen hat und wie sie ihn hinter den Kulissen erlebt

Wer ist John Strelecky als Mensch und was macht ihn aus?
John ist ein wahnsinnig freundlicher Mensch. Höflich und klug. Außerdem unglaublich witzig und interessiert an Menschen. Ich werde nie vergessen, dass zu Beginn der Corona-Pandemie, als wir in Deutschland in den ersten Lockdown gegangen sind (da waren die USA noch sehr weit davon entfernt), auf einmal mein Telefon abends geklingelt hat und John nur mal hören wollte, wie es mir mit dieser Situation geht. Er habe das alles in den Nachrichten verfolgt und sich Sorgen gemacht. Toll, oder?

Wie oft haben Sie ihn ohne Hut gesehen? 😉
Hahaha, gute Frage! Die habe ich schon ein paar-mal gestellt bekommen. Die Antwort ist: Ich habe John noch nie ohne Kopfbedeckung gesehen. Überwiegend mit Hut, seltener mit Basecap, aber niemals ohne!

Sie haben einmal erzählt, dass auf einer Strelecky-Lesereise „American Spirit auf deutsche Bürokratie" geprallt ist. Was genau ist damals passiert?
Bei unserer vorletzten Tour waren wir mit einem richtigen großen Reisebus unterwegs. Extra beklebt mit Folien, alles passend zum Café am Rande der Welt-Kosmos und einem Foto von John. Dieser Bus war wirklich ganz liebevoll gestaltet und sah großartig aus. Johns Idee war, den immer direkt vor der Eventlocation zu parken, weil der auch ein beliebtes Fotomotiv war. Einige der zuständigen Ordnungsämter haben über die Anfrage, die Wochen vor der Tour kam, nur gelacht und gesagt „Sie meinen, Sie wollen das noch in DIESEM Jahr machen?" Und der Bus durfte tatsächlich in keiner einzigen Stadt direkt vor dem Eingang stehen. Meistens versteckt um die Ecke oder auf dem vorgesehen Busparkplatz.

Wie erlebt man John Strelecky abseits der Bühne? Ist er tatsächlich so gelassen und lebensphilosophisch, wie man ihn aufgrund seiner Bücher erwarten würde?
Was wohl die meisten nicht wissen: John ist ein unglaublich guter Kartenspieler. Wir zocken meistens „Cover your Assets" unterwegs auf der Tour. Ich habe dieses Spiel erst durch John und seinen Manager Cole kennengelernt. Großartiges Spiel, gibt es inzwischen auch in Deutschland. Ich habe mir das besorgt und für die kommende Tour ein bisschen trainiert. Aber es wird dabei bleiben: Es ist fast unmöglich gegen John zu gewinnen.

Worauf muss man als Moderatorin auf der Tour achten, damit es nicht bei den bekannten Lebensweisheiten bleibt?
Jeder Abend der Tour mit John Strelecky ist anders. John liebt es, wenn das Publikum sich mit einbringt und Fragen stellt. Und manchmal sind die auch sehr persönlich und individuell. Klar, schauen wir immer darauf, dass auch diejenigen, die das „Café am Rande der Welt" vielleicht noch nicht kennen, verstehen, um was es geht. Insofern, gibt es einen roten Faden bei den Veranstaltungen. Aber jede Veranstaltung hat ihre eigene Dynamik.

John Strelecky spricht im November über kleine, bewusst genutzte Zeitfenster. Wie bauen Sie selbst eine „Strelecky-Minute" in Ihren Alltag ein?
Ich habe ein morgendliches Ritual, zusammen mit meinem Kater. Wir trinken jeden Morgen zusammen draußen Kaffee. Er hat damit angefangen, hat immer an der Balkontür auf mich gewartet. Anfangs habe ich es nicht so ernst genommen. Jetzt ist es eine feste, tägliche Verabredung. Ich habe die Tasse in der Hand, er eingerollt in meinem Arm oder in der Jacke. Auch im Winter mit dicker Jacke, und bei leichtem Regen oder Schnee mit Kapuze und Schal. Es sind, je nach Wetterlage manchmal wirklich nur

ein paar Minuten, aber das ist die Zeit, in der ich mit mir meisten im Reinen bin und am besten in mich reinhören kann, wie es mir geht. Diese spezielle Ruhe finde ich den ganzen weiteren Tag nicht mehr. Und so in den Tag zu starten, finde ich großartig. Der Kater auch.

Warum ist „Das Café am Rande der Welt“ auch nach 20 Jahren für so viele Menschen relevant?
Es gibt unzählige Ratgeberbücher, wie wir unser Leben optimieren oder weniger stressreich gestalten können. Aber John hat eine Art, diese Dinge zu übermitteln, die sehr zugänglich ist. Seine Ansprechhaltung trifft den Nagel auf den Kopf.

Welche Antworten von John Strelecky haben Sie persönlich überrascht oder vielleicht sogar Ihre eigene Sicht auf etwas verändert?
„Hast du eine erfülltes Leben?“ Das ist eine der Fragen aus dem „Café am Rande der Welt“, die sich bei mir am meisten festgesetzt hat. Dabei geht es nicht darum, wie ein Egoist unterwegs zu sein und möglichst viel Profit zu machen, womöglich auch noch auf Kosten anderer. Es ist für mich, wie so ein kleiner, innerer Kompass. Ich versuche, regelmäßig innezuhalten und mir diese Frage zu stellen. Wie erfüllt ist mein Leben, beruflich und privat? Was fehlt? Was ist zu viel? Und dann mache ich eine Kursänderung. Denn ein anderer Satz von John Strelecky ist „Es gibt jemanden auf der Welt, der genau das Leben führt, von dem du träumst. Also, warum machst du es nicht selber?“ Und das versuche ich.

Wenn eine Leserin oder ein Leser seit 20 Jahren Fan des „Cafés“ ist und jetzt erstmals zu einer Strelecky-Veranstaltung geht: Was erwartet ihn auf der Bühne?
Ich bin sicher, jedem fällt sofort auf, was John für eine Ausstrahlung und Präsenz hat. Er ist authentisch, witzig und die Veranstaltungen entwickeln eine spürbare Energie.

Worauf dürfen wir uns von Ihnen als Autorin und Journalistin in Zukunft freuen?
Ich freue mich erstmal sehr darüber, dass mein gemeinsames Buch mit Dora Heldt „Frauen mittleren Alters, die zu viel sitzen“ so gut läuft und sich auf der SPIEGEL-Bestsellerliste platzieren konnte. Das ist übrigens auch ein prima Weihnachtsgeschenk. 😉 Ich arbeite tatsächlich an einem Buchprojekt, jetzt allein. Aber mehr kann ich dazu noch nicht sagen.

ANOUK SCHOLLÄHN

Die Radio- und Fernsehjournalistin und Podcasterin ist 1976 geboren und in Baden-Württemberg aufgewachsen. Als Moderatorin von Lesungen hat sie sich auch international einen Namen gemacht. Mit SPIEGEL-Bestsellerautorin Dora Heldt hat sie den Roman „Frauen mittleren Alters, die zu viel sitzen“ veröffentlicht. Das Buch hat ebenfalls die SPIEGEL-Bestsellerliste erreicht. Privat liebt sie Reisen, Kochen, Kulinarik, Natur und Tiere. Anouk Schollähn lebt seit vielen Jahren in Hamburg.

Foto: Gunter Glücklich - www.gunterguecklich.com



Führen Sie ein erfülltes Leben?

Die Umfrage

Inspiriert von John Streleckys „Café am Rande der Welt“ haben wir Menschen mit unterschiedlichen Lebensmodellen zwei Fragen gestellt. Ihre Antworten regen zum Nachdenken an.





PETER, 65 JAHRE, MUSIKPRODUZENT

Führen Sie ein erfülltes Leben?
Ja. Ich kann mir meine Zeit selbst einteilen, habe keinen Stress und fühle mich einfach sehr wohl. Die Dinge, die ich selbst antreibe, bringen Ergebnisse, die mich sehr zufriedenstellen. Ich habe einen ganz tollen Partner an meiner Seite, und ich bin gesund, meine Familie auch. Das macht mich glücklich.

Sie haben eine Minute nur für sich selbst. Was tun Sie?
Ich hole mir ein tolles Buch, mache mir eine Tasse Cappuccino und lese.



CLAUDIA, 55 JAHRE, KÜNSTLERIN

Führen Sie ein erfülltes Leben?
Ja. Weil mich, seit ich denken kann, Menschen und Tiere begleiten, die mein Herz mit tiefer Liebe und Dankbarkeit füllen.

Sie haben eine Minute nur für sich selbst. Was tun Sie?
Eine Minute in den Himmel schauen.

KAI, 39 JAHRE, INHABER PROFORE ZUKUNFTSINSTITUT

Führen Sie ein erfülltes Leben?
Jein. Ich genieße den Luxus, trotz Familie, Arbeit und Hobby gelegentlich Langeweile zu feiern. Als Selbstständiger kann ich mir einen großen Teil meiner Zeit selbst einteilen, was ich als Privileg empfinde. Aber: Ein Teil von mir hatte andere Pläne und die Parallelbiographien klopfen in unregelmäßigen Abständen an.

Sie haben eine Minute nur für sich selbst. Was tun Sie?
Augen zu, tief durchatmen, den Trubel ausblenden, Prioritäten sortieren, weitermachen.

MATHILDE, 63 JAHRE, REINIGUNGSKRAFT

Führen Sie ein erfülltes Leben?
Im Grunde schon. Auch wenn ich in meinem Leben nicht immer Glück hatte. Leider sind das Leben und die Gesundheit so teuer geworden, dass ich mich frage, ob ich auch in Zukunft ein erfülltes Leben führen kann.

Sie haben eine Minute nur für sich selbst. Was tun Sie?
Ich denke an meinen verstorbenen Mann. Das bringt mir Ruhe und Kraft.

VERONIKA, 41 JAHRE, KOMPONISTIN & SÄNGERIN

Führen Sie ein erfülltes Leben?
Zum Teil. Es gibt noch viel zu tun, viele Hindernisse zu beseitigen, um dort anzukommen, wo ich hin möchte. Aber ich sehe das Leben als eine Reise des Wachstums und versuche von Tag zu Tag immer mehr, mein wahres Ich zu leben.

Sie haben eine Minute nur für sich selbst. Was tun Sie?
Ich verbringe sie mit Tieren, am liebsten mit Schafen. Die erden, erfreuen und beruhigen mich.



VERENA, 29 JAHRE, CONTENT CREATORIN, OFENFREUDEN

Führen Sie ein erfülltes Leben?
Ja. Natürlich gibt es Phasen, in denen man einfach im Alltagstrott steckt. Aber grundsätzlich ist es mir wichtig, zufrieden mit mir und meinem Leben zu sein. Und das bin ich auch. Ich habe selten das Gefühl, lieber woanders sein oder etwas anderes haben zu wollen. Ich bin genau dort, wo ich sein möchte, und vermisse nichts Wesentliches. Zufriedenheit bedeutet nicht, dass immer alles perfekt laufen muss. Es heißt eher, mit dem, was man hat, im Reinen zu sein. Vielleicht hilft mir dieses Gefühl auch dabei, auf Social Media als Content Createrin so ungefiltert zu sein. Ich muss mich dort nicht dauernd inszenieren oder alles kontrollieren.

Sie haben eine Minute nur für sich selbst. Was tun Sie?
Wenn ich diese Minute bewusst wahrnehme, würde ich mich einfach hinlegen, die Augen schließen, meine Hände auf meinen Körper legen und meine Atmung spüren. Einfach kurz ankommen. Erfüllung bedeutet für mich nicht, ständig glücklich zu sein oder jedes Ziel erreicht zu haben.



MONIKA, 51 JAHRE, GESCHÄFTSFÜHRERIN SPORTING WOMEN

Führst du ein erfülltes Leben?
Im Moment finde ich es schwierig, die Frage mit „Ja“ zu beantworten. Die volatile Gesamsituation wirkt sich auf mein Glückszustand und der Definition von Glücklichsein aus. Glück bedeutet für mich ein Stückweit Leichtigkeit und Unbeschwertheit.

Du hast eine Minute nur für dich. Was tust du?
Ich würde mich bei jedem Wind und Wetter anziehen, die besondere Luft und das Draußen sein mit jeder Pore einatmen.





NADINE, 41 JAHRE, MODEL, DJANE, SCHAUSPIELERIN UND EX-MISS-SCHWEIZ

Führst du ein erfülltes Leben?
Ja, auf jeden Fall führe ich ein glückliches Leben. Ich habe das große Glück, dass ich das machen darf, was ich liebe, und viele meiner Träume leben kann. Meine Leidenschaften sind gleichzeitig auch mein Beruf, und das ist für mich etwas unglaublich Schönes. Jeder weiß, dass das Leben nicht immer einfach ist, es Höhen und Tiefen gibt, aber das gehört auch dazu. Was ich sehr schätze, ist meine Gesundheit, denn die ist alles andere als selbstverständlich. Ich versuche, die kleinen wie auch die großen Dinge im Leben zu schätzen und dankbar für das zu sein, was ich habe. Solange ich gesund bin, meine Träume verfolgen und das Leben geniessen kann, habe ich schon sehr viel Grund, glücklich zu sein.

Du hast eine Minute nur für dich. Was tust du?
Wenn ich eine Minute hätte, würde ich mich auf eine der verrücktesten Achterbahnen der Welt setzen und diese eine Minute voller Adrenalin, Freiheit und Lebensfreude geniessen! Einfach mal alles loslassen und den Moment feiern!





KAI B., 54 JAHRE, PODCASTER UND FOUNDER DADDYLICIOUS UND NOT TOO OLD



Führst du ein erfülltes Leben?
Ja, absolut! Meine selbstständige Arbeit macht mir Spaß und lässt mir trotzdem viel Zeit für meine Tochter und die Familie. Dazu suche ich mir gern neue Herausforderungen, etwa als Synchronsprecher in einem Kinofilm oder als Kandidat in TV-Shows. Außerdem gibt der Sport mir Energie. Wenn auch noch die Gesundheit weiter mitspielt, ist alles knorke.

Du hast eine Minute nur für dich. Was tust du?
Nach über zehn Jahren Pause spiele ich seit Kurzem wieder Golf. Daher: Ein Reel zum perfekten Schwung gucken und hoffen, dass ich mich beim nächsten Abschlag noch daran erinnern kann.

MONIKA, 80 JAHRE, RENTNERIN

Führen Sie ein erfülltes Leben?
Auf jeden Fall, weil ich in puncto Gesundheit trotz meines Alters ganz viel Glück habe. Natürlich habe auch ich einige Gebrechen. Doch wenn ich im Vergleich meine Freundinnen sehe, dann denke ich oft: Mein Gott, es geht mir doch richtig gut.

Sie haben eine Minute nur für sich selbst. Was tun Sie?
Wenn ich eine Minute für mich habe, dann mache ich eine schöne Gesichtsmaske, zupfe meine Augenbrauen und genieße einen kurzen Moment Wellness.

CARMEN D., 54 JAHRE, PHYSIOTHERAPEUTIN UND LEITERIN EINES GESUNDHEITSZENTRUMS

Führen Sie ein erfülltes Leben?
Vor ein paar Jahren hätte ich bei der Antwort tatsächlich etwas gezögert, aus Angst, jemanden zu verletzen. Alles im Leben ist ein Prozess, so auch bei mir. Und auch mein Leben war und ist nicht linear, denn es gibt solche und solche Tage. Wenn ich die Metaperspektive einnehme, kann ich heute sagen: JA, ich führe ein sehr glückliches, erfülltes Leben. Ich liebe, das was ich tue, kenne meine Grenzen, meine „Schwachstellen“ und nehme mir die Zeit, für mich zu sorgen.

Sie haben eine Minute nur für sich selbst. Was tun Sie?
Ich würde mich ohne zusätzliche Reize (Handy und Co.) ans Meer setzen und aufs Wasser schauen, den Wellen zuhören und ganz bei mir sein. Alternativ schnappe ich mir meine Mutter, nehme meinen Mann in den Arm sage ihnen, dass ich ihnen für so vieles in meinem Leben unendlich dankbar bin.

**STEFFI, 42 JAHRE,
GRUNDSCHULLEHRERIN**

Führen Sie ein erfülltes Leben?
Ich würde schon sagen, dass ich ein erfülltes Leben habe. Meine zwei Kinder machen mich jeden Tag glücklich und auch meine Arbeit in der Schule macht mir immer noch Spaß. Nur muss ich in meinem Beruf immer sehr früh aufstehen. Das hätte ich gerne anders.

Sie haben eine Minute nur für sich selbst. Was tun Sie?
Ich nutze die Minute, um zu schlafen. Am liebsten eingekuschelt auf der Couch.



**CARMEN U., 54 JAHRE,
SPRECHERIN IG DIGITAL BEIM BÖRSENVEREIN DES DEUTSCHEN BUCHHANDELS**

Führen Sie ein erfülltes Leben?
Ja, ich führe ein glückliches Leben, weil ich endlich in mir ruhe. Ich musste erst 54 Jahre alt werden, um zu erkennen, dass ich mein Glück nicht von den Wünschen und Ansprüchen anderer abhängig machen sollte, sondern von meinen eigenen. Herauszufinden, was ich wirklich will, wer ich bin und was mich ausmacht, ist schwerer als gedacht, denn im Alltag stellt sich die Frage gar nicht so oft. Ich habe die Frage für mich beantwortet und lebe so, wie ich möchte. Ich teile mein Leben mit meinem Herzensmenschen, mein Job erfüllt mich und ich bin dankbar für meine positive Lebenseinstellung.

Sie haben eine Minute nur für sich selbst. Was tun Sie?
Ich würde mich ganz bewusst auf mein Sofa setzen, Kopfhörer auf und eine Minute lang Musik hören. Musik ist wie Medizin, sie beruhigt mich, macht mich glücklich und inspiriert mich.



Fotos: adobe.stock.com/DARK TRUST, Oksana_Latysheva



Ein Moment für mich



Zwischen den Seiten beginnt die Zeit zum Innehalten. Mit einer Tasse Tee werden aus kleinen Lesepausen wohltuende Auszeiten – für ruhige Momente, klare Gedanken und bewussten Genuss

Mehr zu unseren Tees, Kaffees und Gewürzen finden Sie unter www.LEBENSBAUM.de.

BIO SEIT 1979

we care
Working for Sustainability
CERTIFIED COMPANY

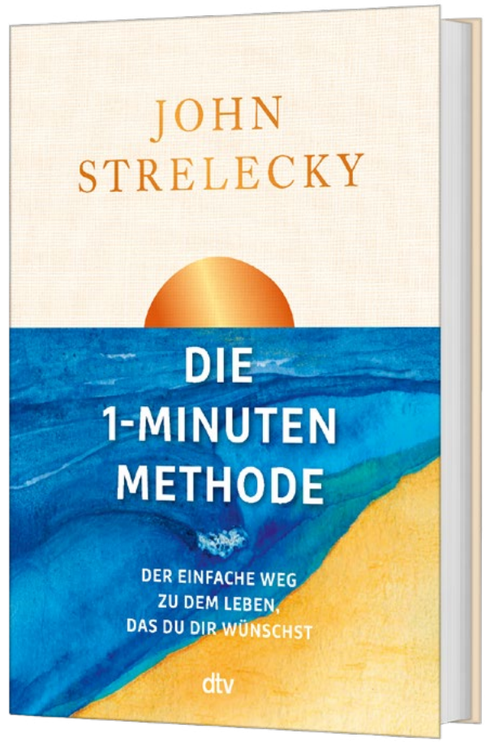
Jede Minute zählt

Kleine Schritte, große Veränderung: *Die 1-Minuten-Methode* richtet sich an alle, die etwas verändern wollen, aber nicht länger auf den „richtigen Zeitpunkt“ warten möchten. Das Buch macht Mut, Ziele als Richtung zu erleben, die sich im Kleinen jeden Tag neu wählen lassen. Eine Minute reicht aus, um den Anfang und danach den nächsten Schritt zu machen.

Wie gelingt es, das eigene Leben nachhaltig in die gewünschte Richtung zu bewegen – ohne Druck, ohne radikalen Neuanfang und ohne den Anspruch, sofort alles verändern zu müssen? Weltbestsellerautor John Strelecky hat sich dieser Frage gestellt und im Buch „Die 1-Minuten-Methode“ einen alltagstauglichen Weg gefunden. Seine einfache wie wirkungsvolle Idee: Veränderung beginnt mit einer einzigen bewusst gestalteten Minute.
Jeder Mensch ist anders und so haben unsere Antworten oft entsprechend viele Facetten: Für die einen geht es um Orientierung und Sinn. Andere haben ein konkretes Vorhaben vor Augen – eine neue Gewohnheit, mehr Zeit für sich selbst, einen beruflichen Schritt oder eine Veränderung im persönlichen Umfeld. Was häufig fehlt, ist ein realistischer Anfang.

VERÄNDERUNG, DIE IM ALLTAG PLATZ FINDET

John Streleckys neues Buch verbindet Erkenntnisse aus Psychologie, Hirnforschung und der Entwicklung von Routinen mit praxiserprobten Erfahrungen



Die 1-Minuten-Methode
320 Seiten, 24 Euro

aus dem Leben des Autors. Im Mittelpunkt steht kein kompliziertes Selbstoptimierungsprogramm, der Autor verfolgt vielmehr ein klares Prinzip: Wer sein Leben täglich nur ein wenig bewusster in Richtung des eigenen Ziels lenkt, schafft die Grundlage für langfristige Entwicklung.

Statt sich von großen Vorhaben lähmen zu lassen, lädt die Methode dazu ein, mit einer kleinen, konkret umsetzbaren Handlung zu starten. So mancher kennt den Ansatz von seinen eigenen guten Vorsätzen Ende des Jahres, die in der Regel bereits im Januar wieder verworfen sind. Oft sind zu groß gesteckte Ziele der Anfang vom Ende der geplanten Veränderungen, sodass die Motivation schnell schwindet. John Strelecky hat die Einstiegshürde daher sehr klein gehalten: Bereits eine Minute kann reichen, um einen neuen Fokus zu setzen, eine Routine anzustoßen oder sich selbst wieder näherzukommen. Wer diese meistert, findet eine weitere Minute und kann sich mit einem Erfolgserlebnis steigern.

Dem Autor geht es in seinem Buch nicht um Perfektion. Denn auch an stressigen Tagen soll seine Methode Raum für kleine Erfolgserlebnisse schaffen – und damit helfen, Motivation als Ergebnis des Handelns zu verstehen.

DER WEG IST DAS ZIEL

Das Buch ist in tägliche Einheiten gegliedert. Jede vermittelt verständlich die Hintergründe der jeweiligen Übung und führt anschließend in eine persönliche Praxisminute. So entsteht Schritt für Schritt ein Prozess, der im eigenen Alltag erlebbar wird.

Wenn Sie dieses kurzweiligen 320 Seiten lesen, dann erfahren Sie unter anderem,

- wie Sie selbst dann Qualitätszeit für sich schaffen können, wenn der Tag bereits überfüllt scheint,
- wie ein einfaches System dabei unterstützt, trotz fehlender Motivation dranzubleiben,
- wie sich der eigene Alltag erfolgsfreundlicher strukturieren lässt,
- wie Sie nach Ablenkungen wieder zu den eigenen Prioritäten zurückfinden,
- und warum kleine, konsequente Veränderungen oft nachhaltiger wirken als große Vorsätze.

Das Tempo bestimmen Sie selbst. Arbeiten Sie täglich mit der Methode, werden Sie bereits nach kurzer Zeit Fortschritte erleben. Wer mehr Zeit benötigt, findet auch zu seinem Ziel. Entscheidend ist die bewusste Bewegung in die gewünschte Richtung.

»Um ganz wir selbst zu sein, müssen wir unser wahres Selbst zulassen. So einfach ist das. Es liegt nur an uns, wenn es schwer erscheint.«

John Strelecky



Fotos: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Die bewusst gestaltete Minute pro Tag als Hebel zur Veränderung: Warum der kleinste Schritt oft der wirksamste ist und weshalb Selbstoptimierung plötzlich Spaß machen darf.

Du bist deine Minuten

Jeder kennt das Ritual. Silvester, ein Glas Sekt, der feste Vorsatz: mehr Sport, weniger Handy, endlich gesünder leben. Mitte Januar sind die Fitnessstudios noch voll, im Februar herrscht wieder Leere. Das Problem ist selten mangelnder Wille. Das Problem ist die Größe des Vorhabens. Wer sein Leben auf einen Schlag umbauen will, legt die Latte so hoch, dass schon ein anstrengender Dienstag reicht, um darunter durchzulaufen.

Inzwischen setzt sich eine andere Idee durch, getragen von Verhaltensforschern, Coaches und Bestsellerautoren wie John Strelecky, der ihr mit seiner „1-Minuten-Methode“ gerade ein ganzes Buch widmet. Sie lautet: Fang so klein an, dass Scheitern praktisch unmöglich wird. Eine Minute. Jeden Tag.

Jeder Tag hat 1440 Minuten – nutze eine davon für dich.

DER SINNESWANDEL: VOM GROSSEN WURF ZUM KLEINEN SCHRITT

Lange galt Veränderung als Kraftakt, als Frage von Disziplin und Durchhaltevermögen. Die Forschung zeichnet ein anderes Bild. Der Stanford-Verhaltensforscher BJ Fogg hat mit seinem Konzept der „Tiny Habits“ gezeigt, dass winzige Handlungen, geknüpft an bestehende Routinen, erstaunlich stabil werden. Seine Formel ist denkbar simpel: Nach dem Zähneputzen eine Sache tun, die nicht länger dauert als ein paar Sekunden. Der Erfolg entsteht nicht durch Anstrengung, sondern durch Wiederholung und durch das kleine Hochgefühl, es geschafft zu haben.

Wie lange es dauert, bis aus einer Handlung eine Gewohnheit wird, untersuchte ein Team um die Psychologin Phillippa Lally am University College London. Das Ergebnis der 2009 veröffentlichten Studie: im Mittel 66 Tage, je nach Person und Verhalten zwischen 18 und 254 Tagen. Die gute Nachricht dabei: Ein ausgelassener Tag warf die Teilnehmer nicht zurück. Es kommt nicht auf Perfektion an, sondern auf Beständigkeit.

Hier liegt der Charme der Minute. Sie ist zu kurz für Ausreden. Niemand muss sich überwinden, um sechzig Sekunden anders zu verbringen. Und weil der Aufwand so gering ist, entfällt der innere Widerstand, der große Vorhaben so oft zum Erliegen bringt. Aus dem Muss wird ein Spiel: Was mache ich heute aus meiner Minute?

WAS EINE MINUTE LEISTEN KANN

Eine Minute klingt nach nichts. Doch wer sie bewusst füllt, staunt, wie viel hineinpasst.

Durchatmen. Wer gestresst ist, kann in einer Minute sein Nervensystem spürbar beruhigen. Eine einfache Technik: zweimal kurz hintereinander durch die Nase einatmen, dann lange durch den Mund ausatmen, ein paar Mal wiederholt. Forscher der Stanford University um David Spiegel und Andrew Huberman fanden 2023, dass tägliche Atemübungen mit betonter Ausatmung die Stimmung verbessern können, in ihrer Studie allerdings mit fünf Minuten am Tag. Die Minute ist der Einstieg, nicht das Ende.

Bewegen. Die Treppe hochsprinten statt Aufzug fahren, eine Minute zügig gehen, ein paar Kniebeugen neben dem Schreibtisch. Eine vielbeachtete Studie um den Sportwissenschaftler Emmanuel Stamatakis, 2022 in „Nature Medicine“ erschienen, zeigte: Schon mehrere kurze, intensive Alltagsbewegungen von ein bis zwei Minuten täglich hingen mit einem deutlich geringeren Sterberisiko zusammen. Die Forscher sprechen von „Bewegungssnacks“.

Danken. Drei Dinge notieren, die heute gut waren. Das dauert keine Minute. Die Psychologen Robert Emmons und Michael McCullough fanden bereits 2003, dass Menschen, die regelmäßig aufschrieben, wofür sie dankbar waren, optimistischer auf ihr Leben blickten als eine Vergleichsgruppe.

Verbinden. Eine kurze Nachricht an einen Freund, von dem man lange nichts gehört hat. Ein ehrliches Kompliment an eine Kollegin. Beziehungen verkümmern selten durch Streit, sondern durch Schweigen. Eine Minute reicht, um die Tür wieder zu öffnen.

Ordnen. Die wichtigste Aufgabe für morgen aufschreiben, bevor der Rechner zugeklappt wird. Den Schreibtisch freiräumen. Eine Schublade entrümpeln. Der Produktivitätsberater David Allen hat daraus die „Zwei-Minuten-Regel“ gemacht: Was schneller erledigt ist, als es sich zu notieren, wird sofort erledigt.

Innehalten. Aus dem Fenster schauen. Den Kaffee tatsächlich schmecken, statt ihn nebenbei zu trinken. Das Handy weglegen und sich fragen: Wie geht es mir gerade? Achtsamkeit muss nicht auf dem Meditationskissen beginnen.

STRUKTUR, DIE SPASS MACHT

Damit die Minute nicht im Alltag versickert, braucht sie einen festen Platz. Am besten funktioniert sie als Anhängsel an eine Gewohnheit, die ohnehin stattfindet: nach dem ersten Kaffee, vor dem Zähneputzen, beim Warten auf den Aufzug. Wer eine kleine Strichliste führt oder einen Haken im Kalender setzt, macht den Fortschritt sichtbar. Und Sichtbarkeit motiviert.

Der entscheidende Unterschied zu klassischen Vorsätzen liegt im Gefühl. Große Ziele erzeugen Druck, kleine Schritte erzeugen Erfolgserlebnisse. Wer jeden Tag etwas geschafft hat, und sei es noch so klein, beginnt sich anders zu sehen: als jemand, der etwas verändert. Genau diese Verschiebung im Selbstbild ist der eigentliche Hebel. Aus einer Minute Bewegung wird irgendwann ein Spaziergang. Aus drei notierten Dankbarkeiten eine andere Grundhaltung.

DIE MATHEMATIK DER KLEINEN SCHRITTE

Das Erfolgsgeheimnis: Eine Minute am Tag ist ein Anfang, um sich selbst ernst zu nehmen. Wer jeden Tag eine Minute mehr investiert, verschiebt den Kurs seines ganzen Lebens, so wie ein Schiff, das nur um ein Grad dreht und dennoch an einem völlig anderen Hafen ankommt.

Die Frage ist also nicht, ob eine Minute genügt. Die Frage ist, womit man die nächste füllt.

Foto: Unsplash



Kurze Übungen für Ihr Wohl-befinden

Veränderung muss nicht zwangsläufig mit einem radikalen Schnitt beginnen. Die Bereitschaft, kurz innezuhalten, sich selbst eine Frage zu stellen und für sich im Sinne der Selbstfürsorge eine Antwort zu finden, ist der nachhaltigere Weg. John Streleckys neues Buch hat uns zu weiteren 1-Minuten-Übungen inspiriert, die Sie dabei unterstützen.

Wie nutzen wir unsere begrenzte Lebenszeit? Damit jeder für sich eine Antwort finden kann, hat John Strelecky seine „Die 1-Minuten-Methode“ entwickelt. Er hat bewusst kleine Zeitfenster gewählt, die im Alltag umsetzbar sind. Diese Übungen und Aufgaben finden Sie in seinem Buch. Wir haben ganz bewusst weitere Inspirationen gesammelt.

Eine Minute, das klingt zunächst nach kaum mehr als einem Augenblick. Gleichzeitig sind 60 Sekunden lange genug, um eine verändernde Entscheidung zu treffen, einen Gedanken festzuhalten, das Nervensystem zu beruhigen und vieles mehr.

EINE MINUTE FÜR KÖRPER UND KOPF

Der Puls rast vor dem wichtigen Termin, der Nacken ist hart wie Beton, im Kopf dreht sich ein Gedankenkarussell. Für eine Yogastunde fehlt die Zeit, für einen Spaziergang auch. Kein Grund, sich mit dem Zustand abzufinden. Unser Nervensystem lässt sich auch in sehr kurzer Zeit beeinflussen, über

den Atem, Muskeln, Kälte oder die Aufmerksamkeit. Wer Wunder erwartet, wird enttäuscht. Wer kontinuierlich – Minute für Minute ausbauend – an sich arbeitet, spürt den Unterschied überraschend schnell.

KÖRPER UND NERVENSYSTEM: DIE NOTBREMSE ZIEHEN

Der physiologische Seufzer
Wir seufzen ganz von selbst, wenn uns etwas zu viel wird. Bei einem Seufzer dehnt sich die Lunge stärker als bei normalen Atemzügen, was sie nachgiebiger macht und uns freier atmen lässt. Das berichtet unter anderem die „Apotheken Umschau“ unter Berufung auf eine Studie der ETH Zürich. Gezielt eingesetzt wird daraus eine Atemtechnik, die als „physiologischer Seufzer“ bekannt ist. So soll das zyklische Seufzen den Parasympathikus aktivieren, also jenen Teil des Nervensystems, der für Entspannung zuständig ist.
Einfach ausprobieren: Zweimal hintereinander durch die Nase einatmen, ein langer Atemzug und ein kurzes Nachatmen, dann langsam und vollständig durch den Mund ausatmen. Zwei- bis dreimal wiederholen. Die Minute ist ein guter Einstieg, wer mehr möchte, gerne sukzessive verlängern.

Progressive Muskelentspannung (in der Blitzversion)
Die Methode ist fast hundert Jahre alt und wurde vom amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Das Prinzip: Entspannte Muskeln reduzieren Stress, angespannte sind wiederum ein Hinweis darauf.
So geht‘s in einer Minute: zunächst eine bequeme Sitz- oder Liegeposition einnehmen. Hände zu Fäusten ballen, Gesicht und Beine anspannen, etwa zehn Sekunden halten, dann schlagartig loslassen und rund 50 Sekunden der Entspannung nachspüren. Die Muskeln so weit anspannen, dass diese deutlich zu spüren ist, ohne zu verkrampfen. Die Blitzversion ist eher Erste Hilfe als Training. Bei akutem Rheuma oder akuter Arthritis, bei Psychosen oder schweren Depressionen unbedingt vorher ärztlichen Rat einholen.

Strecken und Mobilisieren
Aufstehen, die Arme weit nach oben strecken, dann langsam nach vorn beugen und die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel wieder aufrollen. Nach langem Sitzen bringt das Bewegung in den Körper und signalisiert diesem: hier passiert etwas. Bei Rückenproblemen nur so weit beugen, wie es angenehm ist.

Kaltes Wasser ins Gesicht
Klingt banal, nutzt aber einen uralten Schutzmechanismus. Kommt Wasser ins Gesicht, hält man automatisch den Atem an. Durch die Aktivierung des Parasympathikus verlangsamt sich der Herzschlag. Mediziner sprechen vom Tauchreflex. Die zuständigen Rezeptoren sitzen vor allem rund um die Nase und auf der Oberlippe. Kaltes Wasser verstärkt den Reflex.
So geht‘s: Gesicht kurz mit kaltem Leitungswasser abspülen oder für einige Sekunden in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen. Ob das kalte Wasser im Gesicht auch den Cortisolspiegel im Blut direkt senkt, ist für das kurze Ritual klinisch nicht belegt. Vorsicht bei Herzerkrankungen! Kälte kann Herzfrequenz und Blutdruck ansteigen lassen, also mit Ihrer Ärztin oder Arzt sprechen bzw. kühles statt eiskaltes Wasser nehmen.

KOPF UND PSYCHE: ZURÜCK ZUM FOKUS

Der 60-Sekunden-Brain-Dump
Zettel, Stift und eine Minute unverplante Zeit: Schreiben Sie unzensiert auf, was Ihnen gerade spontan durch den Kopf geht. Egal ob Aufgaben, Sorgen oder halbe Gedanken. Was auf dem Papier steht, muss das Gehirn nicht mehr aktiv festhalten. Viele empfinden das als spürbare Entlastung, gerade in Momenten der Überforderung oder abends vor dem Einschlafen.

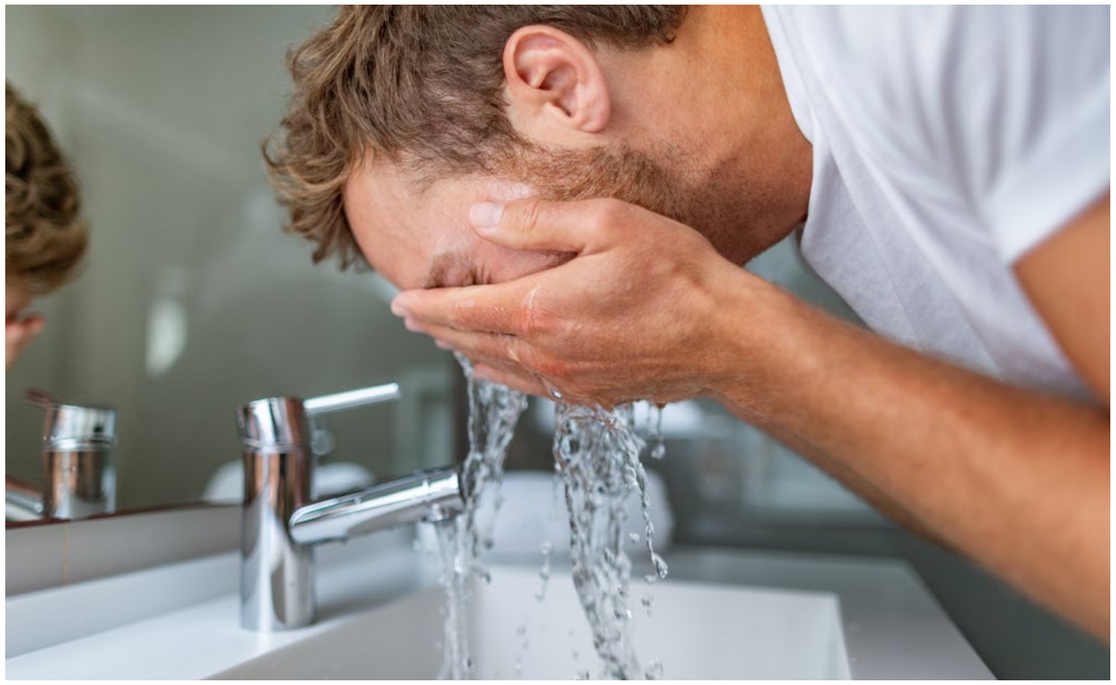
5-4-3-2-1-Übung im Schnelldurchlauf
Die Übung stammt aus der Therapie und gilt als Erdungsübung zur Bewältigung von akutem Stress und zur Verringerung von Ängsten. Benennen Sie nacheinander fünf, vier, drei, zwei und eine Sache, die Sie sehen, hören und körperlich spüren.
Die 1-Minute-Variante: In Gedanken drei Dinge benennen. Das lenkt die Aufmerksamkeit von kreisenden Gedanken weg und zurück in den Moment.

Drei Dinge, für die Sie dankbar sind
Die Augen schließen und drei kleine, konkrete Dinge finden, für die Sie in diesem Moment dankbar sind: der heiße Kaffee, ein bequemer Stuhl, ein nettes Telefonat am Morgen. Die Forschung zur Dankbarkeit ist umfangreich. Langfristige neurobiologische Veränderungen brauchen mehrere Wochen bis Monate regelmäßiger Übung. Für den Moment geht es vor allem darum, den Blick bewusst auf das zu lenken, was gerade gut ist.

Die Box-Atmung
Vier Sekunden einatmen, vier Sekunden Luft anhalten, vier Sekunden ausatmen, vier Sekunden Luft anhalten. Die gleichmäßige Zählung gibt dem Kopf eine Aufgabe und dem Atem einen ruhigen Rhythmus.

WARUM EINE MINUTE GENÜGT, UM ANZUFANGEN

Keine dieser Übungen ersetzt Therapie, Bewegung oder ausreichend Schlaf. Aber sie sind ein Werkzeugkasten für die Momente, in denen der Alltag zu laut wird. Der Vorteil: Sie kosten nichts, brauchen keine Ausrüstung und funktionieren am Schreibtisch, im Auto oder im Badezimmer. Und je öfter Sie sie anwenden, desto selbstverständlicher wird es. Aus der einen Minute werden dann vielleicht irgendwann fünf. Der Anfang ist gemacht.



Fotos: adobe.stock.com/Antonioguillem, Maridav



Die Kraft der Vorfreude

Lernen Sie den Minuten-Super-Tipp von John Strelecky kennen

„Er gehört zu den effektivsten Mitteln, um mehr Freude und Glück im Leben zu empfinden und dementsprechend weniger traurig und niedergeschlagen zu sein“, betont er in seinem neuesten Werk. Alles dreht sich um „positive Antizipation“, also etwas zu haben, worauf wir uns jeden Tag freuen. Warum ist das so?

DIE SCHÖNSTE ZEIT IST DIE DAVOR: WARUM VORFREUDE UNS SO GUTTUT

Ob Urlaub, Wiedersehen oder das erste Kapitel eines neuen Buchs: Oft macht uns das Warten darauf glücklicher als das Ereignis selbst. Die Wissenschaft weiß inzwischen, warum und wie wir die Kraft der Vorfreude gezielt für uns nutzen können.

Vorfreude ist eines der am meisten unterschätzten Glücksgefühle überhaupt. Dass sie so stark wirkt, hat einen neurobiologischen Grund. Unser Belohnungssystem reagiert bereits, wenn wir es erwarten. Der Botenstoff Dopamin, oft vereinfacht als „Glückshormon“ bezeichnet, ist vor allem ein Motivationsstoff: Er treibt uns an, auf etwas Gutes hinzuarbeiten. Zudem wird dafür gesorgt, dass sich schon der Gedanke daran angenehm anfühlt. Das Gehirn spielt die Zukunft gewissermaßen probeweise durch und lässt uns dabei bereits einen Teil des Glücks erleben.

VORFREUDE KENNT KEINE ENTTÄUSCHUNG

In unserer Vorstellung regnet es nicht, der Zug hat keine Verspätung und das Essen ist perfekt. Das Ereignis selbst muss sich dagegen mit der Wirklichkeit messen. Dennoch: Vorfreude gibt auch dem Alltag eine positive Richtung. Psychologen sprechen von Zuversicht und Hoffnung als wichtige Faktoren für unsere seelische Widerstandskraft. Fehlt jeder Fixpunkt in der Zukunft, fühlen sich Tage schnell gleichförmig und schwer an.

EINE GUTE NACHRICHT: VORFREUDE LÄSST SICH TRAINIEREN

Vorfreude lässt sich bewusst kultivieren: Planen Sie Schönes mit etwas Vorlauf, statt alles spontan zu entscheiden. Ein Wochenendtrip in drei Wochen schenkt Ihnen drei Wochen Vorfreude. Die Vorfreude auf Kleinigkeiten ist ebenfalls ein Push. Das Buch, das am Wochenende auf dem Nachttisch wartet, der Spaziergang am Sonntagmorgen, das Telefonat mit einer guten Freundin. „Die Wirkung ist aber noch stärker, wenn wir selbst die Sache auswählen, auf die wir uns freuen“, so John Strelecky in „Die 1-Minuten-Methode“. Der Volksmund wusste es schon lange: Vorfreude ist die schönste Freude.

Foto: adobe.stock.com/olezzo

Eine sensationelle Erfolgs-geschichte

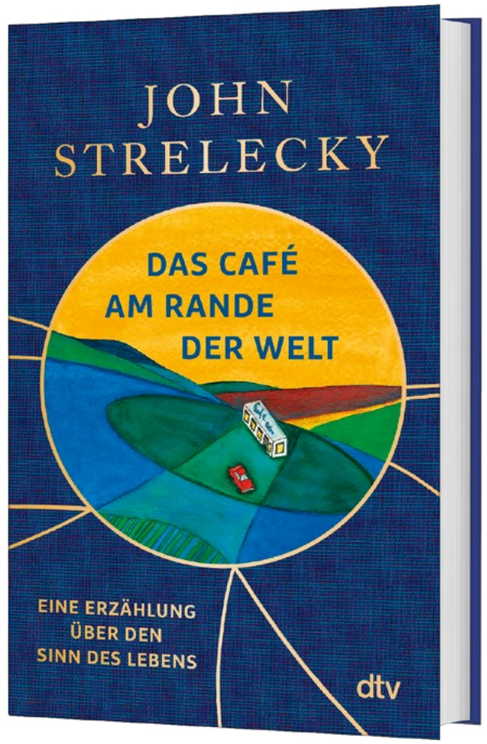
Einfach unglaublich! Seit 600 Wochen auf der Bestsellerliste: John Streleckys Weltbestseller „Das Café am Rande der Welt“ erscheint zum 20. Jubiläum in einer limitierten Jubiläumsausgabe.

Das Buch ist nach wie vor eine perfekte Einladung zur Unterbrechung und könnte aktueller nicht sein. Zwischen ständiger Erreichbarkeit, Leistungsdruck und der Debatte über den Sinn des eigenen Jobs stellen sich die berühmten drei Fragen von der Speisekarte heute noch drängender als damals.

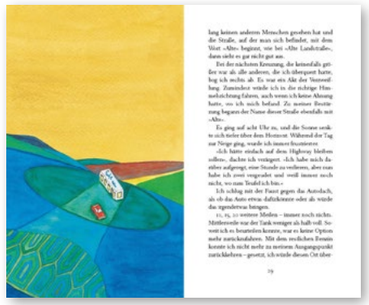
DER TASCHENBUCH-KLASSIKER ALS SAMMLERSTÜCK

Die limitierte Ausgabe erscheint gebunden mit Leineneinband, Goldprägung, Goldschnitt und Lesebändchen. Root Leebs Illustrationen sind durchgängig vierfarbig gedruckt, ein sogenanntes Page Overlay setzt zusätzliche Akzente.

Inhaltlich gibt es im Jubiläumsband ebenfalls neue Inspirationen: Der Autor hat ein neues Vorwort geschrieben, zudem enthält der Band eine Weihnachtsgeschichte. Somit ist der Seitenumfang auf 160 Seiten gewachsen und das Buch der Anwärter auf das Geschenk des Jahres.



Limitierte Jubiläumsausgabe
Hardcover, 160 Seiten, 20 Euro







Fotos: adobe.stock.com/EdisonArt, dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Große Fragen bei einer Tasse Kaffee

Manche Gespräche verändern ein Leben – und erstaunlich viele davon beginnen mit dem Satz „Wollen wir einen Kaffee trinken?“. Warum Kaffeehäuser wie Coffee Fellows der Ort sind, an dem wir gerne die großen Fragen stellen, zeigt kaum ein Buch so eindrücklich wie John Streleckys Jubiläumsbestseller „Das Café am Rande der Welt“.

Es ist kurz nach acht. Die Siebträgermaschine zischt, jemand ruft einen Namen, der Milchschaum fällt in weichen Falten in die Tasse. Am Fenstertisch sitzen zwei Freundinnen, die sich seit Monaten nicht gesehen haben. Am Tisch daneben erzählt ein Mann seinem Freund, dass er heute sein erstes Vorstellungsgespräch nach zwanzig Jahren hat. Er holt beiden einen Kaffee und sagt: „Das wird schon."

Zwischen Espresso, Bagels und Kuchen geschieht etwas, das in unserem durchgetakteten und reizüberfluteten Alltag selten geworden ist: Wir halten inne, hören zu und reden über das, was wirklich zählt und was uns vereint.

John Strelecky hat diese Erfahrung bereits vor 20 Jahren in eine einfache Geschichte gegossen, die seit Jahren Millionen Leserinnen und Leser berührt. Sein Held, ein gestresster Werbemanager namens John, verfährt sich auf dem Weg in den Urlaub. Mitten im Nirgendwo, hungrig und frustriert, stößt er auf ein kleines Café mit leuchtendem Schild. Der Rest ist Geschichte. Eine wichtige Erkenntnis: Nicht die Antworten verändern John, es ist zunächst der Raum, in dem er die Fragen endlich stellen darf.

Dass John Strelecky seine Geschichte in einem Café spielen lässt, ist kein Zufall. Die Einladung „auf einen Kaffee" ist eng verbunden mit: Ich nehme mir Zeit für dich. So entsteht in diesen zwanzig, dreißig gemeinsamen Minuten oft mehr Nähe als in stundenlangen Meetings.

KAFFEEHÄUSER SIND SCHON LANGE DIE WOHNZIMMER DER BEGEGNUNG

Die ersten Kaffeehäuser entstanden Mitte des 16. Jahrhunderts in Konstantinopel, von dort wanderte die Idee über Venedig, London und Paris nach Mitteleuropa. In der Schweiz machte der Orientreisende Johann Jakob Ammann den „Türkentrank" schon 1618 bekannt.

Wien, 1685. Die schönste Legende erzählt von Georg Franz Kolschitzky, der nach der Türkenbelagerung von 1683 zurückgelassene Kaffeesäcke erbeutet und daraus das erste Wiener Kaffeehaus gemacht haben soll. Tatsächlich eröffnete der armenische Händler Johannes Diodato 1685 das erste belegte Lokal. Zeitungen, Billard und um 1750 der erste Schanigarten machten das Wiener Café zur Institution.



In Deutschland kam das Kaffeehaus Ende des 17. Jahrhunderts über Hafenstädte wie Hamburg und Bremen. In Leipzig schenkt das Haus „Zum Arabischen Coffe Baum" seit dem frühen 18. Jahrhundert Kaffee aus. Im Zimmermannschen Kaffeehaus der Stadt führte Johann Sebastian Bach seine „Kaffeekantate" auf – eine musikalische Liebeserklärung an das damals neue Modegetränk.

Nicht alle Herrscher waren begeistert. Friedrich II. von Preußen ließ Kaffee ab 1781 staatlich rösten und schickte „Kaffeeriecher" durch die Straßen, die heimliches Rösten aufspüren sollten.

Im Wiener Café Griensteidl und im Café Central, im Berliner Café des Westens und später im Romanischen Café, im Zürcher Café Odeon saßen Schriftsteller, Künstler und Revolutionäre stundenlang bei einer Tasse. Das Kaffeehaus wurde zum Redaktionsbüro, Wohnzimmer und Debattierclub zugleich.

Seit 2011 steht die Wiener Kaffeehauskultur im österreichischen Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes der UNESCO. In Deutschland hat sich das Stadtbild ebenfalls verändert. 1999 wurde Coffee Fellows in München gegründet. Hier treffen sich Studierende zum Lernen, Kolleginnen zur Lagebesprechung, Eltern nach dem Kita-Bringen. In gewisser Weise ist jedes gute Café ein kleines Café am Rande der Welt: ein Ort am Rand des Alltags, an dem man kurz aussteigen und neu auf sein Leben schauen kann. In einer Zeit, in der wir Nachrichten im Sekundentakt austauschen, wirkt das fast altmodisch. Und doch sehnen sich viele genau danac

MITMACHEN & GEWINNEN

Der Coffee Fellows Thermobecher ist ein echtes Design-Highlight. Der hochwertige doppelwandige Edelstahl hält dein Getränk lange warm und durch den sicheren Verschluss ist der Becher auslaufsicher. Mehr Infos unter www.coffee-fellows.com

So können Sie teilnehmen und einen Coffee Fellows Thermobecher gewinnen: Einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Thermobecher", Vor- und Zunamen, Wohnort und Altersangabe an folgende Mailadresse senden: melanie.moschinsky@haiberg.com. Viel Glück!



Teilnahmeschluss: 15.01.2027. Teilnahmeberechtigt sind alle über 18 Jahren. Die Daten werden nach Ende des Gewinnspiels gelöscht und nicht zu Werbezwecken an Dritte weitergegeben. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Unter allen richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Gewinner wird per Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Veranstalter des Gewinnspiels ist die HAIBERG GmbH. Datenschutzerklärung: www.haiberg.com/datenschutz

Fotos: adobe.stock.com/Widiarti, Oksana, Coffee Fellows GmbH



Was im Leben wirklich zählt

Gewinnen Sie eine Auszeit in Jordan's Untermühle

Wann haben Sie sich zuletzt bewusst Zeit genommen, einfach nur zu sein, statt ständig etwas zu tun? Jordan's Untermühle in Rheinhessen und dtv verlosen zwei Tage, um im Leben anzukommen.

Jordan's Untermühle liegt nicht am Rande der Welt, aber weit genug weg vom Alltag, um endlich wieder bei sich selbst anzukommen. Wo seit 1608 Mehl gemahlen wurde, haben Martina und Gerhard Jordan 2005 aus der alten Mühle samt drei Fachwerkhäusern unweit von Mainz ein Vier-Sterne-Superior-Refugium geschaffen. Schon der Innenhof mit seinen alten Bäumen ist ein Kraftplatz, an dem das Loslassen ganz leichtfällt.

Selbstfürsorge beginnt hier beim Genuss: Das Frühstück steht im Zeichen von Healthy Balance, abends serviert Küchenchefin Luisa Jordan ein Vier-Gang-Menü aus regionalen Produkten und Aromen aus aller Welt. Im rund 1.000 Quadratmeter großen Herz & Rebe Spa verwöhnen Massagen und Anwendungen mit Produkten der neuen hauseigenen Pflegelinie. Zwischen Garten, beheiztem Außenpool und Saunen bleibt viel Raum für Selbstreflexion, im Panorama-Yogastudio für Bewegung von Hatha bis Aerial Yoga.

Zu gewinnen gibt es zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer Himmelreich mit Dreiviertelpension und je einer 50-minütigen Aroma-Anwendung, die für Tiefenentspannung, Stabilität und Gelassenheit sorgen soll. Der perfekte Rahmen, um mit einem Buch von John Strelecky der Frage nachzuspüren, was einem selbst wirklich guttut.

Mehr Infos unter www.jordans-untermuehle.de



MITMACHEN & GEWINNEN

So können Sie am Gewinnspiel teilnehmen und mit etwas Glück eine entspannte Auszeit im Hotel Jordan's Untermühle gewinnen: Einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Jordan's Untermühle", Vor- und Zunamen, Wohnort und Altersangabe an folgende Mailadresse senden: melanie.moschinsky@haiberg.com. Viel Glück!

Einzulösen nach Verfügbarkeit und in Absprache mit dem Hotel innerhalb eines Jahres. Hochsaison und größere Feiertage (z. B. Weihnachten/Silvester) sind ausgeschlossen. Die Anreise erfolgt auf eigene Kosten.

Teilnahmeschluss: 15.01.2027. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen über 18 Jahren. Die Gewinner werden nach Ende des Gewinnspiels schriftlich benachrichtigt. Unter allen richtigen bzw. gültigen Teilnahmen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns oder eines Ersatzes ist nicht möglich. Bei Verlust oder Diebstahl kann der Gutschein nicht ersetzt werden. Veranstalter des Gewinnspiels ist die HAIBERG GmbH. Datenschutzerklärung: www.haiberg.com/datenschutz





Fotos: Jordan's Untermühle, Franz Wüstenberg



Ein Café am Rand der Welt verändert alles

Für alle, die an einem Wendepunkt im Leben stehen

Seit zwanzig Jahren ist John Streleckys kleines Café mitten im Nirgendwo das Zentrum für die großen Fragen des Lebens und dauerhaft auf der SPIEGEL-Bestsellerliste. Es beginnt mit einem Umweg. Ein Mann, immer in Eile, sucht einen Ort zum Rasten und findet ein Café, das auf keiner Karte verzeichnet zu sein scheint. Auf der Speisekarte steht neben dem Tagesgericht etwas, das dort nicht hingehört: drei Fragen. Aus dieser schlichten Szene ist eine der erfolgreichsten Buchreihen auf dem Buchmarkt geworden.

Zum Jubiläum von „Das Café am Rande der Welt" erscheint eine limitierte Sonderausgabe mit Farbschnitt, neuem Vorwort und einer Weihnachtsgeschichte. Mehr Infos zum Sammlerstück auf Seite 48/49.

DER MANN HINTER DEM CAFÉ

Wer die Reihe verstehen will, muss den Autor kennen. Strelecky wurde 1969 in Chicago geboren und lebt heute in Florida. Er war lange Jahre in der Wirtschaft tätig, bis ihn ein lebensveränderndes Ereignis mit 33 Jahren dazu brachte, die Geschichte vom Café aufzuschreiben. Erfahrung als Autor hatte er bis dahin keine. Mehr zum Phänomen John Strelecky lesen Sie ab Seite 12.

Seine Werke wurden in 45 Sprachen übersetzt und weltweit mehr als zwölf Millionen Mal verkauft. Dennoch ist – trotz dieses außergewöhnlichen Erfolges aller Bücher von John Strelecky – der erste Band ein Momentum der Buchgeschichte. Innerhalb eines Jahres nach Erscheinen im Jahr 2006 hat sich das erste Buch allein durch Mundpropaganda rund um den Globus verbreitet, einschließlich der Antarktis. Die aktuelle Taschenbuchausgabe umfasst 128 Seiten und ist inzwischen in der 66. Auflage erschienen.

Wie so oft ist Erfolg die Summe vieler richtiger Entscheidungen. So prägen neben dem Autor in Deutschland zwei Menschen das Gesicht der Reihe: Die Übersetzerin Bettina Lemke ist die deutsche Stimme von John Strelecky. Die farbigen Illustrationen stammen von Root Leeb, die als Schriftstellerin, Illustratorin und Zeichnerin in der Nähe von Mainz lebt. Auch wenn die Reihe weltbekannt ist, lohnt sich immer wieder ein komprimierter Blick auf die einzigartige Café-Reihe und ihre Geschichte als Reise zum eigenen Selbst.





Das Café am Rande der Welt
128 Seiten, 9,95 Euro

Wiedersehen im Café
am Rande der Welt
288 Seiten, 12 Euro

BAND 1: DAS CAFÉ AM RANDE DER WELT

Im Mittelpunkt steht John, ein Werbemanager, der ständig unter Zeitdruck steht. Eigentlich will er in dem abgelegenen Café nur eine kurze Pause machen. Doch dann entdeckt er auf der Speisekarte die drei Fragen, die zum Markenzeichen der Reihe werden sollten: „Warum bist du hier? Hast du Angst vor dem Tod? Führst du ein erfülltes Leben?" Neugierig geworden, versucht John dem Geheimnis mithilfe des Kochs, der Bedienung und eines Gastes auf den Grund zu gehen. Die Gespräche führen ihn gedanklich weit weg von seinem Büro an die Küste Hawaiis, verändern seinen Blick auf das Leben und seine Beziehungen und lassen ihn erfahren, was man von einer weisen grünen Meeresschildkröte lernen kann.

BAND 2: WIEDERSEHEN IM CAFÉ AM RANDE DER WELT

Zehn Jahre später ist aus dem gestressten Manager ein ausgeglichener, glücklicher Mensch geworden. Während einer Radtour auf Hawaii erinnert sich John an jenen Tag, der sein Leben verändert hat. Plötzlich steht das Café wieder vor ihm, tausende Kilometer vom ursprünglichen Ort entfernt.

Diesmal ist John nicht der Suchende. Im Café trifft er Jessica, die in einem stressigen Berufsleben feststeckt, tut, was andere von ihr erwarten, und dabei ihre eigenen Ziele aus den Augen verloren hat. John wird ihr Mentor. Aus den Gesprächen der beiden finden Leserinnen und Leser Antworten auf die Frage, wie man dem täglichen Hamsterrad entkommt.



Auszeit im Café am Rande der Welt
160 Seiten, 12 Euro



Überraschung im Café am Rande der Welt
208 Seiten, 10 Euro



Zeit für Fragen im Café am Rande der Welt
360 Seiten, 10 Euro

BAND 3: AUSZEIT IM CAFÉ AM RANDE DER WELT

Wieder sind zehn Jahre vergangen – und die Leichtigkeit der Jugend ist vorbei. John hadert mit dem Älterwerden. Auf dem Rückweg von der Beerdigung seines geliebten Patenonkels sucht er vor einem Unwetter Schutz in einer Unterführung und trifft dort die 15-jährige Hannah. Gemeinsam stoßen sie auf das Café.

Sein großes Ziel, zu reisen und die Welt zu sehen, hat John verwirklicht. Doch nun steht er erneut an einem Wendepunkt: Seine Tochter wird rasant erwachsen, seine eigenen Möglichkeiten scheinen zu schrumpfen. Die Bedienung Casey hat eine Idee, und Max, ein lebenskluger alter Mann, wird Johns Mentor. Ein Buch über die großen Fragen des Älterwerdens und den Weg zur Selbstakzeptanz.

BAND 4: ÜBERRASCHUNG IM CAFÉ AM RANDE DER WELT

Mit dem vierten Band wechselt der Autor die Perspektive. Im Zentrum steht nun die 15-jährige Hannah, die sich bereits in ihren jungen Jahren für sich selbst sorgen muss. Die Welt erscheint ihr abweisend, sie fühlt sich nirgends zugehörig. Ihre größte Herausforderung: sich zu öffnen und zu erkennen, dass sie viel mehr aus ihrem Leben machen kann, als sie glaubt.

Auf Hannahs Speisekarte stehen ebenfalls Fragen, allerdings andere als bei John: „Wer bist du? Was wird dich künftig ausmachen? Warum bist du hier?". Auf der Suche nach Antworten kommt sie mit den Menschen im Café ins Gespräch, die ihr eine Welt voller Möglichkeiten zeigen. Die zentrale Erkenntnis: Sie hat immer eine Wahl und es ist ihre Entscheidung, wie ihr Leben weitergeht. Für diesen Band erhielt John Strelecky von der Zeitschrift „BUNTE" die goldene SPECTRA.



Führe das Leben, das du dir wünschst
50 Karten, 17 Euro

BAND 5: ZEIT FÜR FRAGEN IM CAFÉ AM RANDE DER WELT

Der fünfte Band ist keine Erzählung. John Strelecky widmet sich darin 46 der wichtigsten Fragen, die ihm seine Leserinnen und Leser gestellt haben: Fragen zur Bewältigung von Herausforderungen, etwa wie man glücklich wird oder sich von negativen Gedanken befreit. Philosophische Fragen, nach dem Sinn des Lebens oder dem Rat an das jüngere Ich und ungewöhnliche Fragen wie „Lassen Sie sich manchmal von Obst inspirieren?" Der Autor brilliert mit Humor, Einfühlungsvermögen sowie ehrlichen Ratschlägen.

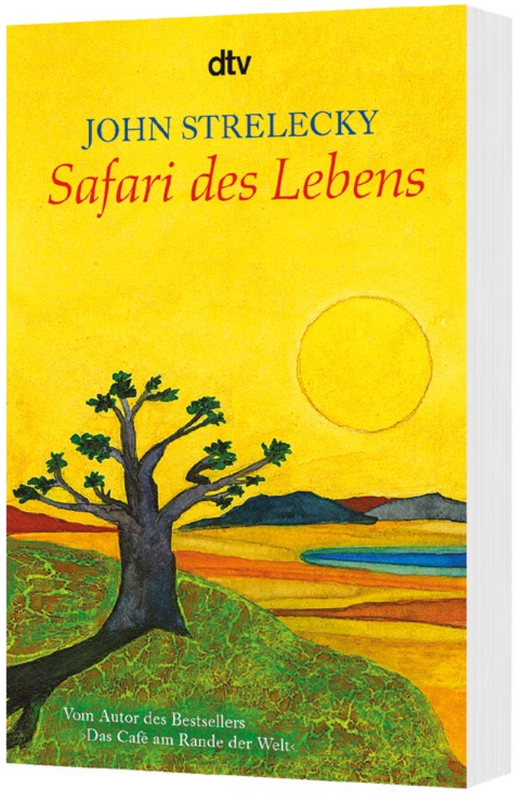
FÜR DEN ALLTAG: FÜHRE DAS LEBEN, DAS DU DIR WÜNSCHST

Für alle, die das Café täglich bei sich haben möchte, ist das Kartenset „Führe das Leben, das du dir wünschst" erschienen. Es enthält 50 illustrierte Spruchkarten mit Botschaften des Autors, die John selbst zusammengestellt hat. Das Prinzip ist simpel: eine Karte ziehen, lesen, nachdenken. Es ist eine spielerische und sinnvolle Begleitung auf der Reise zu sich selbst.

Fotos: adobe.stock.com/Ardea-studio, dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Inspirationen fürs Leben

John Streleckys Aha-Momente, seine Gedanken, Erkenntnisse und Lebensweisheiten geben immer wieder neue Impulse



Safari des Lebens
160 Seiten, 11 Euro

Neben seinen großen Reihen hat John Strelecky Bücher geschrieben, die die Leserinnen und Leser aufschlagen können, wo sie möchten. Die drei schmalen Bände „Wenn du Orangen willst, suche nicht im Blaubeerfeld“, „Was nützt der schönste Ausblick, wenn du nicht aus dem Fenster schaust“ und „Folge dem Rat deines Herzens und du wirst bei dir selbst ankommen“ stammen aus dem persönlichen Notizbuch des Autors. Hinzu kommt eine Erzählung, die nach Afrika führt und seine Leserinnen und Leser auf eine Safari der besonderen Art mitnimmt.

SAFARI DES LEBENS

All diejenigen, die Inspiration suchen, haben an dieser Erzählung über die Verwirklichung von Lebensträumen und die Faszination Afrikas ihre wahre Freude. Im Mittelpunkt steht der junge Amerikaner Jack, der einen Traum von Afrika hat und überzeugt ist, dort sein Glück zu finden. Er bricht zu einer abenteuerlichen Reise auf und begegnet der alten weisen Frau Ma Ma Gombe, die den sagenumwobenen „Geburtsort von allem” finden möchte, von dem ihr einst ihr Großvater erzählt hat. Ma Ma Gombe wird zu Jacks Führerin. Seine Sicht der Welt wird sich für immer verändern.

AUS JOHNS NOTIZBUCH: DREI BÄNDE FÜR DEN ALLTAG

Die drei folgenden Bücher haben einen gemeinsamen Ursprung. Auf seinen Reisen, bei seinen Vorträgen und im Alltag hat John Strelecky stets ein kleines Buch dabei. Dort hinein notiert er seine Eingebungen und Erkenntnisse. Daraus sind kurze Texte, Beobachtungen und Lebensweisheiten entstanden, die zum Blättern gedacht sind.

WENN DU ORANGEN WILLST, SUCH NICHT IM BLAUBEERFELD

Der erste Band dieser Notizbuch-Reihe trägt einen Satz als Motto, der vielen Fans im Gedächtnis geblieben ist: „Ich habe beschlossen, heute glücklich zu sein". John Streleckys Einfälle, Erkenntnisse und Geschichten über nur scheinbar kleine, alltägliche Begebenheiten können dabei helfen, Antworten auf die großen Fragen des Lebens zu finden und das persönliche Leben auf positive Weise zu verändern.

WAS NÜTZT DER SCHÖNSTE AUSBLICK, WENN DU NICHT AUS DEM FENSTER SCHAUST

Der zweite Notizbuch-Band steht unter dem Motto „Kleine Gedanken mit großer Wirkung". Er versammelt erneut Inspirationen, AHA-Erlebnisse, Lebensweisheiten, Beobachtungen und kleine Geschichten im Stil von „Wenn du Orangen willst, such nicht im Blaubeerfeld".

Lesetipp: einfach nach dem Zufallsprinzip, an einem beliebigen Tag, auf einer beliebigen Seite aufschlagen. „Aus Erfahrung weiß ich, dass es funktioniert", so der Autor.

FOLGE DEM RAT DEINES HERZENS UND DU WIRST BEI DIR SELBST ANKOMMEN

Der dritte Band bietet Impulse für die wertvollen Momente unseres Lebens. Wieder geht es um das, was John Strelecky unterwegs und im Alltag erlebt: was ihn beeindruckt, zum Nachdenken bringt und welche Ideen er hat. Thematisch reicht der Band von Glück, Freundschaften, Natur, Abenteuer bis zu Entscheidungen, kurz: den wichtigen Fragen des Lebens. Seine Gedanken sind ihm nach eigener Aussage in der Regel dann gekommen, wenn er sich am stärksten auf die Verbindung zu seinem Herzen einließ. Ein wunderbarer Anlass.



Wenn du Orangen willst,
such nicht im Blaubeerfeld
144 Seiten, 11 Euro



Was nützt der schönste Ausblick,
wenn du nicht aus dem Fenster schaust
144 Seiten, 11 Euro



Folge dem Rat deines Herzens und
du wirst bei dir selbst ankommen
144 Seiten, 12 Euro

Fotos: adobe.stock.com/babeer, dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Die besten Geschichten brauchen Zeit. Nimm sie dir.
Jetzt entdecken auf textilwerk.com
textil --werk

Was wirklich zählt: Die Big-Five-for-Life-Reihe



The Big Five for Life
256 Seiten, 12 Euro

Das Leben gestalten mit den Big Five for Life
304 Seiten, 12 Euro

Fünf Ziele, ein Leben: Mit „The Big Five for Life" hat John Strelecky die Sinnfrage aus dem Café ins Büro getragen. Ein Blick auf die Reihe zeigt, wie Erfüllung und Arbeit zusammenfinden können. Die Essenz: Ein erfülltes Leben ist eine Frage bewusster Entscheidungen.

Montagmorgen, der Wecker klingelt. Zwischen Kaffee und der ersten Mail drängt sich eine Frage ins Bewusstsein: Wofür das alles? John Strelecky lädt mit seinen lebensklugen, leicht zugänglichen Geschichten erneut dazu ein, innezuhalten, dabei die eigenen Ziele zu entdecken – als Basis, mutige Entscheidungen zu treffen.

BAND 1: THE BIG FIVE FOR LIFE

Arbeiten, um Geld zu verdienen, war gestern. Stattdessen soll Arbeit persönliche Erfüllung schenken. John Strelecky zeigt mit Wärme und Humor einen präzisen Blick für das Wesentliche.

Die Geschichte beginnt mit einer Zufallsbegegnung. Joe, ein Angestellter, der mit seinem Job unzufrieden ist, lernt den charismatischen Geschäftsmann Thomas kennen. Zwischen den beiden entsteht rasch eine tiefe Freundschaft, Thomas wird zu Joes Mentor und weiht ihn in die Geheimnisse seines Erfolgs ein.

Das Herzstück sind zwei Leitlinien, nach denen Thomas seine Unternehmen führt. Jeder Mitarbeiter muss seine Bestimmung kennen und seine „Big Five for Life". Das sind die fünf Ziele, die er in seinem Leben erreichen will. Diese Ideen helfen Joe, seine eigenen Wünsche zu verwirklichen.

Die deutsche Taschenbuchausgabe hat inzwischen die 43. Auflage erreicht.

BAND 2: DAS LEBEN GESTALTEN MIT DEN BIG FIVE FOR LIFE

Die Fortsetzung trägt den Untertitel „Das Abenteuer geht weiter" und knüpft direkt an Joes Geschichte an. Von seinem Mentor und besten Freund hat Joe gelernt, wie wichtig es ist, sich seiner persönlichen Lebensziele bewusst zu werden und sie mit der Arbeit in Einklang zu bringen. Doch dann stirbt dieser Freund und Joe stürzt in eine tiefe Sinnkrise, denn über den Verlust kommt er nicht hinweg.

Die Wende bringt eine neue Begegnung: Joe lernt den charismatischen Chef eines außergewöhnlichen Unternehmens kennen. Dieser hilft ihm, seinen Lebensmut wiederzufinden und sich mit neuer Energie Aufgaben zu stellen. Zugleich macht er Joe mit den Prinzipien seiner Unternehmensführung vertraut, die den Bedürfnissen der Mitarbeitenden ebenso gerecht werden wie den Anforderungen und Wünschen der Kunden. Am Ende findet Joe neue Inspiration und einen frischen, hoffnungsvollen Blick auf das Leben.

Besonders bemerkenswert: In diesem Buch trifft Fiktion auf Realität. Das in den Texten erwähnte kanadische Unternehmen DLGL, ein Anbieter von Human-Resources-Software, existiert seit Jahrzehnten. So gibt der Autor seiner Idee einer erfüllenden Arbeitswelt ein reales Vorbild.

Fotos: adobe.stock.com/Hakan Kaçar, dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Sinn schlägt Gehalt

Warum Werte im Job wichtiger werden denn je

Wer möchte das nicht: Jeden Tag mit einem Lächeln zur Arbeit gehen? In seinen „Big Five for Life“-Büchern zeigt John Strelecky auf, was wirklich zählt im Leben.

Birgit Hennig, Managing Director der Personal- und Unternehmensberatung Bommersheim Consulting, über die Sinnfrage im Job in Zeiten von Entlassungen, Bewerbungsgespräche, die mehr sind als Skill-Abfragen, und darüber, wo Strelecky ihr selbst geholfen hat.



In seinem Buch „The Big Five for Life“ fragt John Strelecky, was ein Mensch in seinem Leben erleben, tun und erreichen möchte. Welche Rolle spielt diese Sinnfrage heute bei der Wahl eines Arbeitgebers? Oder rückt angesichts vieler Entlassungen wieder die Sicherheit in den Vordergrund?
Das hängt natürlich von der Lebenssituation ab. Wer gerade seinen Job verloren hat, ein Haus abbezahlen und drei Kinder ernähren muss, bei dem rückt die Sinnfrage logischerweise tendenziell nach hinten. Grundsätzlich aber ist sie erheblich im Wert gestiegen.

Das ist doch sicher generationenabhängig.
Gerade die Gen Z legt bekanntlich großen Wert auf Sinn und Werte. Die Frage, welches Arbeitsumfeld das richtige für mich ist, ist bei den jungen Menschen mindestens so wichtig wie das Gehalt. Ich erlebe in meinem Job immer mehr Menschen, die bisher sehr gut verdient haben und bereit sind, auf einen Teil ihres Einkommens zu verzichten. Aber dass jemand seine Werte aufgibt, habe ich so noch nicht erlebt.

Gilt das auch für Berufseinsteiger, die dringend einen Job suchen?
Ich mache relativ viel Nachwuchsarbeit. Wer ein Volontariat sucht, sucht händeringend. Aber selbst dann sind die Bewerberinnen und Bewerber nicht bereit, in jedes Unternehmen zu gehen. Wenn ein Unternehmen nach außen Werte zeigt, die überhaupt nicht zum eigenen Lebensbild passen, wird es schwierig. Das muss gar keine bestimmte Richtung sein, aber es muss eine Passung geben.

Wird sich die nächste Generation John Streleckys Suche nach dem Lebenssinn im Job leisten können?
Ich glaube, den Menschen wird gar nichts anderes übrigbleiben, als ihre Werte zu kennen und mit dieser inneren Haltung in den Arbeitsmarkt zu gehen. Beliebigkeit ist nicht das, was die Unternehmen brauchen – heute und in Zukunft. Zu den Future Skills gehören neben Neugier, Verspieltheit und Lernbereitschaft eben auch: zu wissen, was meine Werte sind und wohin ich will, und das auch zu vertreten. Kein Arbeitgeber braucht Mitarbeitende, die nur vor sich hin arbeiten. Weil es künftig weniger, aber qualifiziertere Jobs geben wird, halte ich Werte, Haltung und Ziele für wichtiger als je zuvor.

Wie finden Führungskräfte im Sinne John Streleckys heraus, was Menschen wirklich antreibt, statt nur Qualifikationen und Karriereziele abzuhaken?
Schon im Bewerbungsgespräch kommt es darauf an, den Menschen in seiner Gesamtheit wahrzu-

nehmen. Als Arbeitgeber muss ich ein Gespräch führen, das mir die Welt öffnet, in der dieser Mensch lebt. Ich muss einen echten Austausch schaffen, um zu verstehen, wer mir gegenübersitzt. Dabei hilft Selbstreflexion. Je bewusster sich Geschäftsführer, Abteilungsleiterinnen oder HR-Verantwortliche ihrer eigenen Prägungen sind, desto besser. Finde ich einen etwas lauteren Bewerber oder eine elegantere Bewerberin persönlich spannender? Wer das weiß, kann dem Gegenüber offener begegnen.

Welche sinnvolle Rolle spielt eine Personalberaterin unter diesen Voraussetzungen noch?
Die Rolle der Personalberatung hat sich verändert. Wir suchen heute nicht nur Kandidatinnen und Kandidaten. Wir beraten schon zu Beginn des Prozesses, welche Rolle genau zu besetzen ist und wie sie sich entwickeln wird. Sowohl mit den Unternehmen als auch mit den Kandidatinnen und Kandidaten steht zu Beginn der Suche ein ausführliches Gespräch, das viel mehr ist als nur eine Auflistung von Kompetenzen.

Dann wäre „The Big Five for Life“ eine gute Vorbereitung für beide Seiten.
Absolut. Seine Bücher der Reihe enthalten eine Menge kluger, wahrer Sätze. Wie oft in Büchern dieser Kategorie steckt darin sicher auch eine Vereinfachung, aber gerade die macht Mut. Nehmen Sie den Gedanken, dass eine gute Führungskraft die Ziele ihrer Mitarbeitenden kennt, und eine besonders gute ihnen hilft, sie zu erreichen. Das klingt zunächst nach Plattitüde. Aber wenn ich das als Mitarbeiterin im Kopf habe, kann ich zu meiner Führungskraft gehen und sagen: Das ist mein Ziel, hilf mir dabei. Plötzlich entsteht ein ganz anderes Gespräch.

Ganz ehrlich: Wird in Deutschlands Unternehmen gut geführt?
Für die Branchen, in denen ich arbeite, würde ich sagen: Es wird immer besser. Es gibt ein hohes Bewusstsein und einen Generationenwandel. Für ein Unternehmen haben wir zum Beispiel ein komplettes internes Neubewerbungsverfahren für alle Führungskräfte durchgeführt. Die Frage war: Du bist seit 15 Jahren Abteilungsleiter, warst der Beste in deinem Team und bist deshalb aufgestiegen. Aber die Anforderungen haben sich so verändert, dass viel mehr Führung gebraucht wird. Bist du vielleicht eher ein Top-Experte als eine Top-Führungskraft? Je komplexer die Arbeitswelt wird, desto weniger kann eine Führungskraft alle Skills ihrer Abteilung in sich vereinen. Sie muss Führungskompetenz entwickeln. Unternehmen mit den nötigen Ressourcen sind sich dieser Herausforderung zunehmend bewusst.

Mit Homeoffice und hybriden Teams sehen sich viele Mitarbeitenden kaum noch. Kann ein stärkerer Fokus auf persönliche Sinnziele die Bindung verbessern und eine Leitlinie für das Recruiting von heute und morgen sein?
Ja. Neben den fachlichen Zielen sind Sinnziele ein erheblicher Faktor für gelingende Zusammenarbeit. Wer ohne sie arbeitet, stößt auf viele Widerstände.

BIRGIT HENNIG

Sie ist geschäftsführende Gesellschafterin bei der vor allem in der deutschsprachigen Buchbranche aktiven Personalberatung Bommersheim Consulting. Ein Schwerpunkt liegt auf Verlagen, Buchhandlungen und Medien, die sie in den Bereichen Executive Search, Führungskräfteentwicklung, Transformationsberatung und Coaching begleitet. Sie kennt die Branche auch aus eigener Führungserfahrung.

In kreativen Branchen war der Sinn schon immer stark vorhanden, dort mussten eher die Rahmenbedingungen mithalten. In anderen Branchen wie Banking oder Automotive funktionierte lange das Versprechen von Sicherheit. In der Automobilindustrie bricht das gerade schmerzhaft auf: Wer immer davon ausging, bis zur Rente beim selben Konzern zu arbeiten, stellt plötzlich fest, dass äußere Faktoren das infrage stellen. Ich bin überzeugt: Die Menschen, die künftig gebraucht werden, brauchen eine hohe Zielorientierung und einen Sinn in ihrer Arbeit. Das wird einer der Skills mit der höchsten gesellschaftlichen Relevanz.

Mitarbeitende fordern Wertschätzung, Arbeitgeber und Politik fordern immer mehr Leistung. Eine unüberwindliche Diskrepanz, die so gar nicht zu The Big Five for Live passt …?
Ich sehe da eine Gleichzeitigkeit, keine Reihenfolge. Leistung ist kein reines Ziel des Arbeitgebers. Wenn ich zur Arbeit gehe, will ich auch als Arbeitnehmer Leistung bringen und Erfolg haben. Deshalb finde ich schon den Begriff Work-Life-Balance schwierig, als müsse man zwei Seiten gegeneinander aufwiegen. Work-Life-Harmonie trifft es besser. Ich erinnere mich gut: Ich habe als junge Vertrieblerin für ein Unternehmen gearbeitet, das ich für erfolgreich hielt. Irgendwann fand ich heraus, dass all die wunderbaren Dinge, die wir machten, zwar schöne Umsätze brachten, aber keinen Ertrag. Das war eine totale Enttäuschung und hat meine Leistungsbereitschaft beeinträchtigt. Die Leistungsanforderung muss also klar sein, da bin ich ganz bei John Strelecky, – und sie muss zur Lebenssituation passen.

Unternehmen erwarten zunehmend Selbstverantwortung, Mitarbeitende sollen kleine Unternehmer sein. Unrealistisch oder erwartbares Selbstverständnis?
Ein typisches Problem: Mitarbeitende werden in ein Projekt geschickt, kommen nach Wochen oder Monaten mit einer tollen Präsentation zurück, und dann heißt es: So hatte ich mir das nicht vorgestellt. Oder die Parameter haben sich geändert, aber niemand hat sie mitgenommen. Hier trifft John Strelecky den Punkt: Ziele müssen bekannt sein, und zwar konkret. „Wir wollen mit den Kunden weiterkommen“ ist kein Ziel. Es braucht klare Schritte und Zeiträume.
Nicht jeder Mensch ist zum Unternehmer geboren, und man muss ihn auch nicht dorthin drängen. Es gibt ja auch echte Teamplayer, die Macherinnen und Macher begleiten, aufräumen, vorsortieren und Dinge sehen, die der andere in seinem kreativen Kuckucksheim übersieht. Auch diese Menschen können fantastisch wirksam sein. Man muss vielmehr den Einzelnen in seinem Charakter wahrnehmen und als Team schauen, wie die Menschen zusammenwirken.

Zum Schluss die entscheidende Frage aus John Streleckys Welt: Wenn Ihr Leben so weiterginge wie bisher, wären Sie am Ende froh darüber, wie Sie Ihre Zeit verbracht haben?
Ja, absolut. Ich hatte an einigen Stellen den Mut zu springen, etwas zurückzulassen, etwas aufzugeben und mich auf neue Gefilde einzulassen, ohne mich von Angst treiben zu lassen. Das ist die fast jedem bekannte Angst: nicht mehr richtig in den nächsten Job zu kommen und deshalb seine Werte aufzugeben. Von dieser Angst habe ich mich nicht auffressen lassen und dadurch habe ich eine Menge entdeckt, auch Fähigkeiten an mir, von denen ich nichts wusste. Dass ich einmal Personalberaterin werde, war nicht vorgezeichnet, aber Menschen und Unternehmen zusammenzubringen ist mein absoluter Traumjob.

Fotos: Regina Recht, adobe.stock.com/Lilia, smotrivnebo

Wessen Leben lebst du wirklich?



Studium, Job, Wohnort, Partnerschaft: Viele unserer großen Entscheidungen treffen wir nicht allein. Eltern, Freunde, Kollegen und ein oft unsichtbares Publikum reden mit. Wenn wir lernen, unsere die eigene innere Stimme von den Erwartungen anderer zu unterscheiden, gewinnen etwas Kostbares zurück: ein Leben, das sich nach dem eigenen anfühlt.

Man steht vor einer Entscheidung, die von außen völlig klar wirkt. In einer oft schlaflosen Nacht fragt eine Stimme: Will ich das eigentlich? Dass wir die Erwartungen anderer erfüllen, ist zunächst nichts Schlechtes. Anerkennung fühlt sich gut an, denn wer sich anpasst, wird gemocht, gelobt und selten kritisiert. Doch wann fängt das Verbiegen an?

WENN AUS RÜCKSICHT GEWOHNHEIT WIRD

Das Studium, das die Eltern für vernünftig halten. Der sichere Job, weil „man so etwas vor allem in diesen Zeiten nicht hinwirft“. Das „Ja“ zum dritten Ehrenamt, weil wir niemanden enttäuschen wollen. Jede einzelne Entscheidung ist nachvollziehbar. In der Summe ergibt sich jedoch ein Leben, das nach außen gut aussieht, aber einfach nicht zu einem selbst passt.

Es ist kompliziert. Erwartungen werden selten laut ausgesprochen. Sie stecken in Blicken, in Familiengeschichten, in Social-Media-Bildern vom „richtigen“ Leben.
Eine große Frage, die von John Strelecky stammen könnte: Ab wann halten wir sie für unsere eigenen Wünsche?

MUT ZU DEM, WAS WIRKLICH ZÄHLT

Die australische Palliativpflegerin Bronnie Ware hat jahrelang Menschen in ihren letzten Wochen begleitet und aufgeschrieben, was diese am meisten bereuten. An erster Stelle stand nicht ein verpasster Erfolg. Es war der Wunsch, den Mut gehabt zu haben, das eigene Leben zu leben.

John Strelecky erzählt in „Das Café am Rande der Welt“ dazu eine kleine Geschichte. Ein Geschäftsmann im Urlaub rät einem Fischer, mehr zu fischen, eine Flotte aufzubauen, reich zu werden, um sich irgendwann zur Ruhe zu setzen, zu fischen und Zeit mit der Familie zu verbringen. Der Fischer lächelt. Denn exakt das macht er bereits. Die Pointe ist vertraut. Viele verschieben das eigene Leben auf später.

SEINE EIGENE STIMME WIEDERFINDEN

Eigene Entscheidungen zu treffen, heißt sicher nicht, rücksichtslos zu werden oder alle Ratschläge in den Wind zu schlagen. Ein paar Fragen helfen dabei, sich zu sortieren:

- Wessen Erwartung ist das? Wer eine Entscheidung erwägt, kann sich fragen, wer sich am meisten über sie freuen würde. Ist man das selbst, ist das ein gutes Zeichen.
- Was würde ich tun, wenn niemand davon erführe? Ohne Publikum wird oft erstaunlich schnell klar, was man eigentlich will.
- Wie fühlt sich die Entscheidung im Körper an? Erleichterung und Enge sind ehrliche Ratgeber, lange bevor der Verstand Argumente gefunden hat.
- Was ist der kleinste nächste Schritt? Niemand muss sein Leben über Nacht umbauen. Ein Gespräch, ein Probetag, ein ehrliches Nein genügen oft als Anfang.

Es ist wichtig, auch Enttäuschung aushalten zu können – vor allem die eigene und die der anderen. Dabei muss sich jeder bewusst sein: Wer seinen Weg geht, wird nicht jedem gefallen. Die Menschen, die einen wirklich mögen, bleiben meist auch dann, wenn man anders entscheidet als erwartet.

Ein selbstbestimmtes Leben ist kein großer Befreiungsschlag. Es entsteht aus vielen kleinen Momenten, in denen wir kurz innehalten und uns wie John Strelecky in seinen Büchern fragen: Ist das mein Weg?

Fotos: adobe.stock.com/jozefmicic

Eine Tasse Zeit für mich

Warum wir nicht immer eine große Auszeit brauchen, um uns etwas Gutes zu tun. Manchmal reichen schon wenige bewusste Minuten, heißes Wasser und eine Tasse Lieblingstee.



Der Tag ist voll, die To-do-Liste lang und irgendwo wartet immer noch etwas, das erledigt werden muss. Es braucht gar nicht viel, um aus diesem Kreislauf auszusteigen. Ein Wasserkocher, eine Lieblingstasse und ein paar Minuten, in denen nichts anderes wichtig ist als innehalten, durchatmen und sich selbst für einen Moment in den Mittelpunkt zu stellen.

KLEINE PAUSEN, GROSSE BEDEUTUNG

Wann haben wir verlernt, einfach einmal nichts zu tun? Die ersehnte Pause kommt später. Wenn alles erledigt ist. Also irgendwann. John Strelecky hat seine Botschaft in seinem neuen Buch veröffentlicht: Oft reicht schon eine Minute , um uns daran zu erinnern, dass wir selbst Aufmerksamkeit verdienen und Veränderung zum Positiven stattfinden kann. Eine Tasse Tee mit ein wenig Zeit für sich wirkt Wunder.

DAS GUTE GEFÜHL, BEI SICH ZU SEIN

Eine Tasse Tee ist kein Zaubermittel gegen Stress. Sie löst keine Probleme und erledigt auch keine Aufgaben. Aber sie kann einen kleinen Unterschied machen. Anders als viele Dinge, die wir nebenbei konsumieren, lädt die Zubereitung von Tee dazu ein, kurz aufmerksam zu werden. Das LEBENSBAUM Tee-Set „Achtsamkeit“ mit den drei Bio-Tees „Zeit zum Glücklichsein“, „Zeit für Ruhe“ und „Zeit für klare Gedanken“ passt einfach perfekt zum persönlichen Wohlfühlmoment.

FÜR JEDE STIMMUNG EINE PASSENDE TASSE

Mit der Wohlfühltee-Serie greift LEBENSBAUM kleine Alltagsmomente auf. Die Kräuter- und Früchtetees sind für unterschiedliche Geschmacksrichtungen und Situationen gedacht: von würzig und aromatisch bis fruchtig-frisch oder angenehm schokoladig. Das erinnert gleich an vertraute Erlebnisse wie ein Spaziergang in der Natur, ein gemütlicher Sonntagnachmittag oder eben die kleine Auszeit zwischendurch – auch, um wieder ein paar Seiten zu lesen.

RITUAL FÜR DIE KLEINEN VERÄNDERUNGEN

Wasser aufsetzen, Lieblingstee auswählen und kurz durchatmen. Diese Minuten gehören Ihnen. Der Tee am Morgen kann den Beginn des Tages markieren. Eine Tasse nach dem Mittagessen schafft einen bewussten Übergang in den Nachmittag. Abends kann das Aufgießen zum Signal werden, dass die Arbeit für heute beendet ist. Es braucht weder die perfekte Umgebung noch eine bestimmte Uhrzeit. Eine Lieblingstasse genügt – wie bei John Strelecky als kleiner Start in die eigene kleine bessere Welt.

BEWUSST GENIESSEN

LEBENSBAUM steht seit 1979 für Tee, Kaffee und Gewürze in feinster Bio-Qualität. Sorgfältig ausgewählte Zutaten und langjährige Erfahrung prägen den unverwechselbaren Geschmack der Produkte. Inspiriert vom natürlichen Aroma der Rohwaren entstehen vielfältige Kompositionen – ganz ohne Zusatzstoffe.

Drei besondere Tees in einem Set für Ihre persönliche Auszeit gewinnen

Schokoladig-süß, blumig-mild oder frisch und minzig: Das Bio-Tee-Set „Achtsamkeit“ von LEBENSBAUM vereint drei besondere Kräutermischungen. Die unterschiedlichen Geschmacksprofile laden dazu ein, die Teepause passend zur eigenen Stimmung zu gestalten.

„Zeit zum Glücklichsein“ verwöhnt mit schokoladigen und zimtigen Noten durch Kakaoschale. „Zeit für Ruhe“ kombiniert feine Zutaten wie Kamille und Lavendelblüten zu einem milden, blumigen Aroma. „Zeit für klare Gedanken“ sorgt unter anderem mit Krauseminze, Ingwer und Zitronengras für frische Zitrusnoten und eine leichte Schärfe. Grüntee rundet die Mischung ab.

Alle drei Sorten stammen aus ökologischem Landbau. Ob als bewusster Start in den Tag oder als kleine Pause zwischendurch – jede Tasse bietet eine Gelegenheit, den Moment ganz für sich zu genießen.

Wir verlosen 5x das Bio-Tee-Set „Achtsamkeit“ von LEBENSBAUM. Mit etwas Glück genießen Sie schon bald Ihre persönliche Auszeit! So einfach geht‘s: Eine E-Mail mit dem Sichwort „Lebensbaum“, Vor- und Zunamen, Wohnort und Alter an melanie.moschinsky@haiberg.com senden. Viel Glück.



Fotos: LEBENSBAUM/Ulrich Walter GmbH

Teilnahmeschluss: 15.01.2027. Teilnahmeberechtigt sind alle über 18 Jahren. Die Daten werden nach Ende des Gewinnspiels gelöscht und nicht zu Werbezwecken an Dritte weitergegeben. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Unter allen richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Gewinner wird per Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Veranstalter des Gewinnspiels ist die HAIBERG GmbH. Datenschutzerklärung: www.haiberg.com/datenschutz

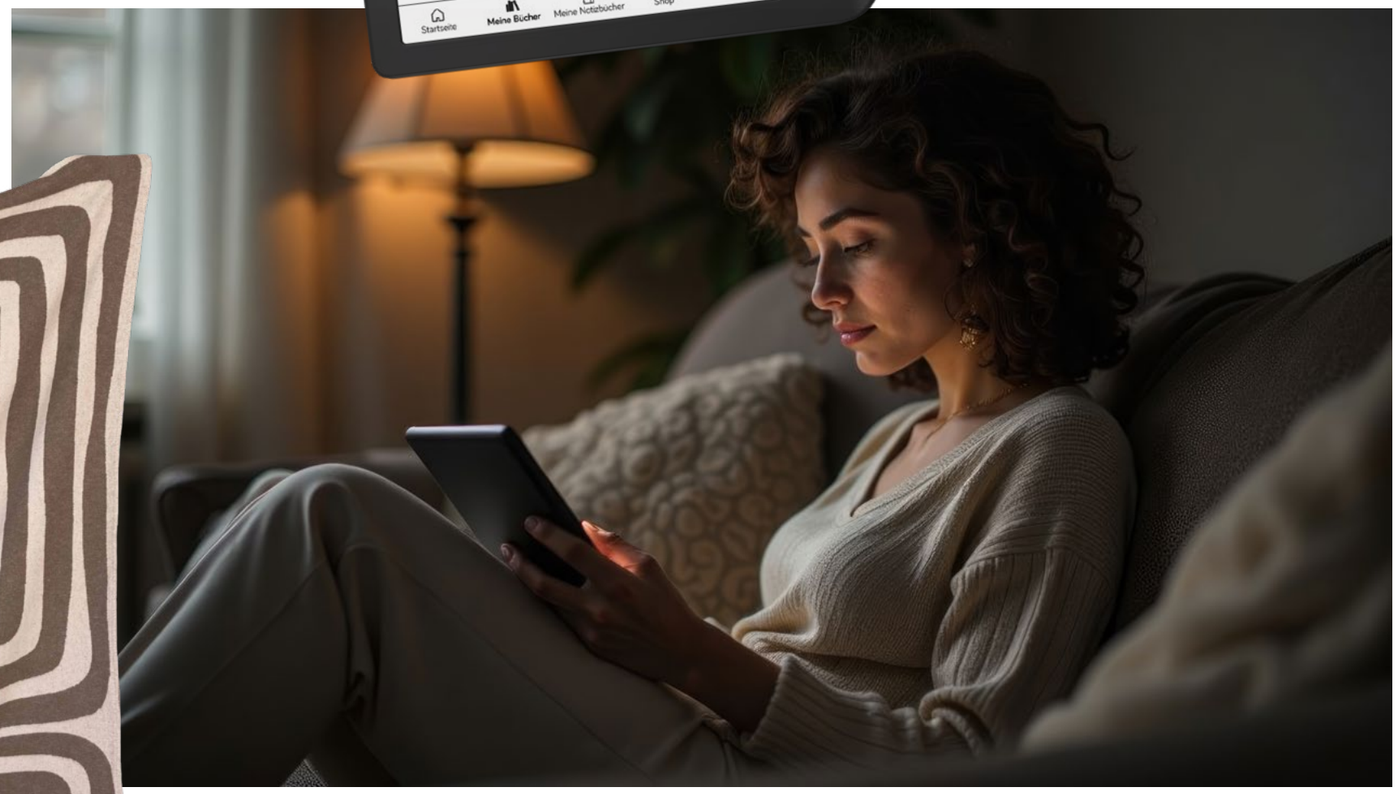
Entspannte Lesestunden

Gewinnen Sie mit etwas Glück Kissen und Decke von textilwerk oder einen tolino vision color eReader



Der eReader tolino vision color begeistert mit 7-Zoll-Farbdisplay, smartLight und kontrastreicher Schwarz-Weiß-Darstellung. Mit dem tolino stylus lassen sich Notizen direkt ins eBook schreiben. Blättertasten, 32 GB Speicher, lange Akkulaufzeit, Wasserschutz und ergonomisches Design machen ihn zum idealen Begleiter. **www.mytolino.de**





Manchmal braucht es gar nicht viel, um sich eine kleine Auszeit zu gönnen: ein gutes Buch, eine Tasse Kaffee und einen gemütlichen Platz zum Zurücklehnen. Mit kuscheligen Decken und Kissen von textilwerk wird daraus ein ganz persönlicher Wohlfühlort. Noch mehr Inspiration gibt‘s auf **textilwerk.com.**

MITMACHEN & GEWINNEN

So können Sie am Gewinnspiel teilnehmen und mit etwas Glück Kissen und Decke von textilwerk oder einen tolino vision color gewinnen: Einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Kuschelige Lesezeit“, Vor- und Zunamen, Wohnort und Altersangabe an folgende Mailadresse senden: melanie.moschinsky@haiberg.com. Viel Glück!

Teilnahmeschluss: 15.01.2027. Teilnahmeberechtigt sind alle über 18 Jahren. Die Daten werden nach Ende des Gewinnspiels gelöscht und nicht zu Werbezwecken an Dritte weitergegeben. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Unter allen richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Gewinner wird per Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Veranstalter des Gewinnspiels ist die HAIBERG GmbH. Datenschutzerklärung: www.haiberg.com/datenschutz

Fotos: adobe.stock.com/Helga P-A., textilwerk.com, tolino media GmbH & Co. KG

EINE REISE, DIE MIT EINEM ABSCHIED BEGINNT

Ikigai, Wabi-Sabi, Kintsugi: Japanische Lebensweisheiten sind längst auch bei uns angekommen. In „Acht Millionen Wege zum Glück“ führt die Kulturhistorikerin Hiroko Yoda zu den spirituellen Wurzeln ihres Heimatlandes und erzählt dabei zugleich von ihrem eigenen Weg aus der Trauer.

Viele kennen die Begriffe aus Ratgebern und Instagram-Kacheln: Ikigai als das, was uns morgens aufstehen lässt. Wabi-Sabi als die Schönheit des Unvollkommenen. Kintsugi als die Kunst, Wunden in Gold zu verwandeln. Selten wird jedoch gefragt, aus welchen Traditionen diese Ideen hervorgegangen sind.

Am Anfang des bewegenden Buches steht ein Verlust: der Tod von Yodas Mutter. Schritt für Schritt verarbeitet die Autorin diese lebensverändernde Erfahrung und begibt sich auf eine Reise durch ihr eigenes Land. Sie erkundet die Welt des Shinto, der Religion, die Japans Kultur bis heute prägt. Mit Shugendō-Asketen besteigt sie heilige Berge. Sie begegnet auf der Reise einer der letzten Itako Japans, einer traditionellen Mystikerin, und nimmt die Leserinnen und Leser auch auf diesen Stationen mit, als wären sie ganz nah dabei. Am Ende dieser Reise steht die Rückkehr zu einer tiefen Verbundenheit mit der Natur.

DIE STILLE KRAFT DER KLEINEN DINGE

Die Autorin vermittelt auf diese Weise geschickt ein Verständnis dafür, warum diese Ideen in Japan so tief verankert sind. Gleichzeitig ist „Acht Millionen Wege zum Glück“ ein Buch, das den eigenen Alltag inspiriert. Leserinnen und Leser erfahren, wie viel Achtsamkeit verändern kann, wie wertvoll die Dankbarkeit für kleine Dinge ist und welche stille Kraft in wiederkehrenden Ritualen liegt, die uns den Weg zurück ins Leben ebnen können. Und keine dieser Erkenntnisse kommt als Lehrsatz daher.

BRÜCKENBAUERIN ZWISCHEN JAPAN UND DER WELT

Autorin Hiroko Yoda bringt beides mit: wissenschaftliche Tiefe und journalistischen Blick. Sie ist Kulturhistorikerin mit Schwerpunkt auf der Shinto-Religion, war Tokio-Redakteurin für CNN Go und Produzentin für National Geographic TV. Aufgewachsen in Japan, erwarb sie ihren Master an der American University in Washington, D.C. Anschließend gründete sie das Unternehmen AltJapan, das japanische Inhalte an Verlage, Produktionsfirmen und Spieleentwickler weltweit vermittelt. Ihre Texte erschienen unter anderem in „The New York Times“, „The New Yorker“, „WIRED“ und „VICE“.



Acht Millionen Wege zum Glück
416 Seiten, 18 Euro

Fotos: adobe.stock.com/Ganang Adiguna, dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

EINE EINLADUNG, DEN EIGENEN TRÄUMEN WIEDER RAUM ZU GEBEN

Manchmal beginnt das Leben genau dann, wenn alles verloren scheint. „Zeit für meine Träume“ ist ein Buch für alle, die an einem Wendepunkt stehen und sich daran erinnern möchten, dass ein Neuanfang möglich ist. Tessa Randau verbindet eine berührende Geschichte mit Lebensweisheiten, die aus echten Begegnungen entstehen. Eine Einladung, den eigenen Träumen wieder Raum zu geben.

Wie geht es weiter, wenn alle Lebensträume auf einmal wie ein Kartenhaus in sich zusammenfallen? Tessa Randau stellt diese Erfahrung ins Zentrum ihres Buches und erzählt uns eine Geschichte, die Mut macht. Ihre Heldin ist 38 Jahre alt und frisch getrennt. Mit der Beziehung sind auch die Pläne zerbrochen, die sie für ihr Leben hatte. In dieser Situation begegnet sie zufällig der älteren Lotte und deren Freunden Anita und Johann. Zwischen der jungen Frau und dem ungewöhnlichen Senioren-Trio entsteht eine intensive Freundschaft, getragen von Gesprächen voller Wärme, Humor und Tiefgang. In ihren Gesprächen offenbaren die drei ihre größten Lebenslektionen: bewegende Geschichten über verpasste Chancen, über echte Freundschaft und über den Mut, dem eigenen Herzen zu folgen.

Für die junge Frau werden diese Geschichten zum Spiegel. Denn wer bewusst zurückschaut, weiß oft am besten, was in Zukunft wirklich zählt. So beginnt sie zu verstehen, welche inneren Türen sie öffnen muss, um das Glück wieder in ihr Leben zu lassen.

VON DER BURNOUT-BERATUNG ZUM BESTSELLER

Tessa Randau arbeitete nach dem Studium als Journalistin, zuletzt als Ressortleiterin bei einer Frauenzeitschrift. 2016 machte sie sich als Stress- und Burnout-Beraterin selbstständig. Diese Erfahrung mit Menschen in Umbruchphasen ist in ihren Büchern spürbar. Vier Jahre später erschien ihr Debüt „Der Wald, vier Fragen, das Leben und ich“, das mehr als ein halbes Jahr in den Top 20 der SPIEGEL-Bestsellerliste stand. Auch ihre weiteren Bücher erreichten die Top 20: „Die Berge, der Nebel, die Liebe und ich“, „Das Meer und ich“, „Mut beginnt im Herzen“ und nun „Zeit für meine Träume“.



Zeit für meine Träume
192 Seiten, 13 Euro

Fotos: adobe.stock.com/Helena, dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

WIR MÜSSEN NUR INS RICHTIGE WASSER SPRINGEN

Dicker Bauch, kann nicht fliegen, keine Knie: Auf den ersten Blick ist der Pinguin eine absolute Fehlkonstruktion. Wenn man ihn schwimmen sieht, entsteht ein ganz anderer Eindruck. So ist es dem Arzt und Wissenschaftsjournalist Dr. med. Eckart von Hirschhausen gegangen. In seinem Bestseller erzählt er, was diese aufschlussreiche Begegnung ihn über das Leben gelehrt hat.

Jeder kennt das Gefühl, irgendwie nicht richtig zu passen: zu langsam, zu ungeschickt, zu wenig von dem, was gerade gefragt ist. Eckart von Hirschhausen dreht es mit einem einzigen Bild um.

Die Geschichte beginnt mit einer verändernden Begegnung. Wenn der Pinguin ins Wasser springt, zeigt er, was er wirklich kann. Aus dem Watscheln und süßen Unbeholfenheit wird Eleganz und Kraft. Er ist in seinem Element. Dieser bewusst gewordene Moment hat den Blick des Autors auf das Leben und auf den Umgang mit den eigenen Unzulänglichkeiten umfassend verändert. Er leitet in seinem Buch eine große Frage ab: Was, wenn jeder von uns sein Element wiederfinden muss, um glücklich zu sein? Liegt darin vielleicht das Geheimnis eines gelingenden Lebens?

Seine „Pinguingeschichte“ ist ein persönliches Plädoyer dafür, nicht zu lange nur am eigenen Innenleben zu tüfteln. Der Gedanke dahinter ist so einfach wie entlastend: Veränderung geschieht oft dann, wenn wir eine Umgebung schaffen, in der wir unsere Stärken entfalten können. Nicht jede Schwäche muss wegtrainiert werden. Wir müssen nur ins richtige Wasser springen.

MEDIZIN MIT HUMOR

Dr. med. Eckart von Hirschhausen studierte Medizin und Wissenschaftsjournalismus. Seine Spezialität ist es, medizinische Inhalte auf humorvolle Art zu vermitteln. Seine Impulse wirken nach: im Fernsehen, als Sachbuchautor, auf großen Kongressen und als Keynote-Speaker. Für die ARD moderiert er „Wissen vor 8 – Erde“ und Reportagen. Seine Arbeit wurde mehrfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Georg von Holtzbrinck Preis für Wissenschaftsjournalismus und dem Wissenschaftskommunikationspreis 2023 der Leopoldina. Er gründete die Stiftungen „HUMOR HILFT HEILEN“ und „Gesunde Erde – Gesunde Menschen“. Ehrenamtlich engagiert er sich für die Senckenberg Gesellschaft für Naturforschung, die DFL Stiftung, die Depressionshilfe, die Deutsche Krebshilfe und Phineo. Außerdem ist er Mitglied des Club of Rome, Ehrenmitglied der Charité und Honorarprofessor.



Der Pinguin, der fliegen lernte
168 Seiten, 18 Euro

Fotos: Stefan Christmann, dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

VON DER WINTERMÜDIGKEIT ZUM WINTERWUNDER

Für viele Menschen ist der Winter eine Zeit, die sie durchstehen müssen. Die Psychologin Stephanie Fitzgerald sieht das ganz anders. In „Die Geschenke des Winters“ zeigt sie, wie die kalte Jahreszeit zur Quelle von Ruhe, Klarheit und Freude werden kann.

Die Autorin weiß, wovon sie schreibt. Auch für sie war der Winter lange eine Zeit der Einsamkeit und der Dunkelheit. Das änderte sich erst, als sie begann, die verborgenen Geschenke dieser Jahreszeit zu erkennen. Ihr Buch verbindet diese persönliche Erfahrung mit wissenschaftlichen Erkenntnissen. Der Kern ihres Ansatzes: Statt gegen den Winter anzukämpfen, können wir uns dem natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten anpassen. So wird die dunkle Zeit zur Gelegenheit, körperlich wie seelisch aufzutanken.

Das Buch ist wissenschaftlich fundiert, liebevoll geschrieben und vor allem praktisch. Denn die Autorin gibt den Leserinnen und Lesern leicht umsetzbare Übungen an die Hand, die sich ohne großen Aufwand in den Alltag einbauen lassen. Dazu gehört das tiefe Atmen am frostigen Morgen ebenso wie der bewusste Rückzug in die Stille.

Eine besonders spannende Idee ist das Neuschreiben des eigenen Jahreskalenders: den Blick auf das Jahr so zu verändern, dass der Winter darin einen eigenen, wertvollen Platz bekommt. So verwandelt das Buch die Wintermüdigkeit in ein Winterwunder. Jetzt, wenn die Tage immer dunkler und kürzer werden, kommt dieses Buch genau richtig.

EXPERTIN FÜR GEHIRN, VERHALTEN UND UMWELT

Dr. Stephanie Fitzgerald ist klinische Psychologin, Neuropsychologin und Associate Fellow der British Psychological Society. Sie arbeitet als Keynote-Speakerin und hat bereits mehrere Bücher geschrieben. Als Expertin für das Zusammenspiel von Gehirn, Verhalten und Umwelt beschäftigt sie sich intensiv damit, wie die Jahreszeiten unser Wohlbefinden beeinflussen. Neben ihrer klinischen Tätigkeit gibt sie Workshops zu psychischer Gesundheit, Selbstfürsorge und Lebensgestaltung.



Die Geschenke des Winters
288 Seiten, 14 Euro

Fotos: adobestock.com/Yanlev; dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

BEWÄLTIGUNG DES UNFASSBAREN

Jeder weiß, manche Abschiede kommen ohne Vorwarnung und zum denkbar schlechtesten Zeitpunkt. Beatrix Gerstberger ist es ebenfalls so ergangen: Sie verlor ihren Lebensgefährten, als sie im sechsten Monat schwanger war. In „Keine Zeit zum Abschiednehmen“ erzählt sie, wie sie lernte, mit dem Unfassbaren zu leben und gibt sieben weiteren jungen Witwen eine Stimme.

Der Journalist Gabriel Grüner wurde drei Tage nach Kriegsende im Kosovo erschossen. Für die Autorin brach eine Welt zusammen, mitten in einer Zeit, die eigentlich der Vorfreude gehören sollte. Aus ihrer Gefühlswelt heraus ist ein ehrlicher, persönlicher Bericht darüber entstanden, wie das Leben nach einem solchen Verlust weitergehen kann.
Erst Jahre später wagte Beatrix Gerstberger einen Aufbruch. Mit ihrem dreijährigen Sohn reiste sie quer über den Atlantik, in ein kleines Fischerdorf an der Küste von Maine, wo sie mehrere Monate lebte. Am Meer fand sie, was sie lange gesucht hatte: Heilung. In ihrem stillen, mutigen Buch beschreibt sie, wie sie an diesem Ort lernte, das Unfassbare zu bewältigen. So fand sie einen Weg, mit ihrem Verlust weiterzuleben.

ACHT FRAUEN, EIN GEMEINSAMES SCHICKSAL

Niemand ist mit dieser Erfahrung allein. Die Autorin lässt daher sieben weitere junge Witwen zu Wort kommen und zeigt, wie unterschiedlich Menschen mit einem frühen Verlust umgehen. Alle, die selbst einen geliebten Menschen viel zu früh verloren haben, können daraus Kraft schöpfen. Allen anderen öffnet Beatrix Gerstberger den Blick für eine Lebenslage, über die selten gesprochen wird.

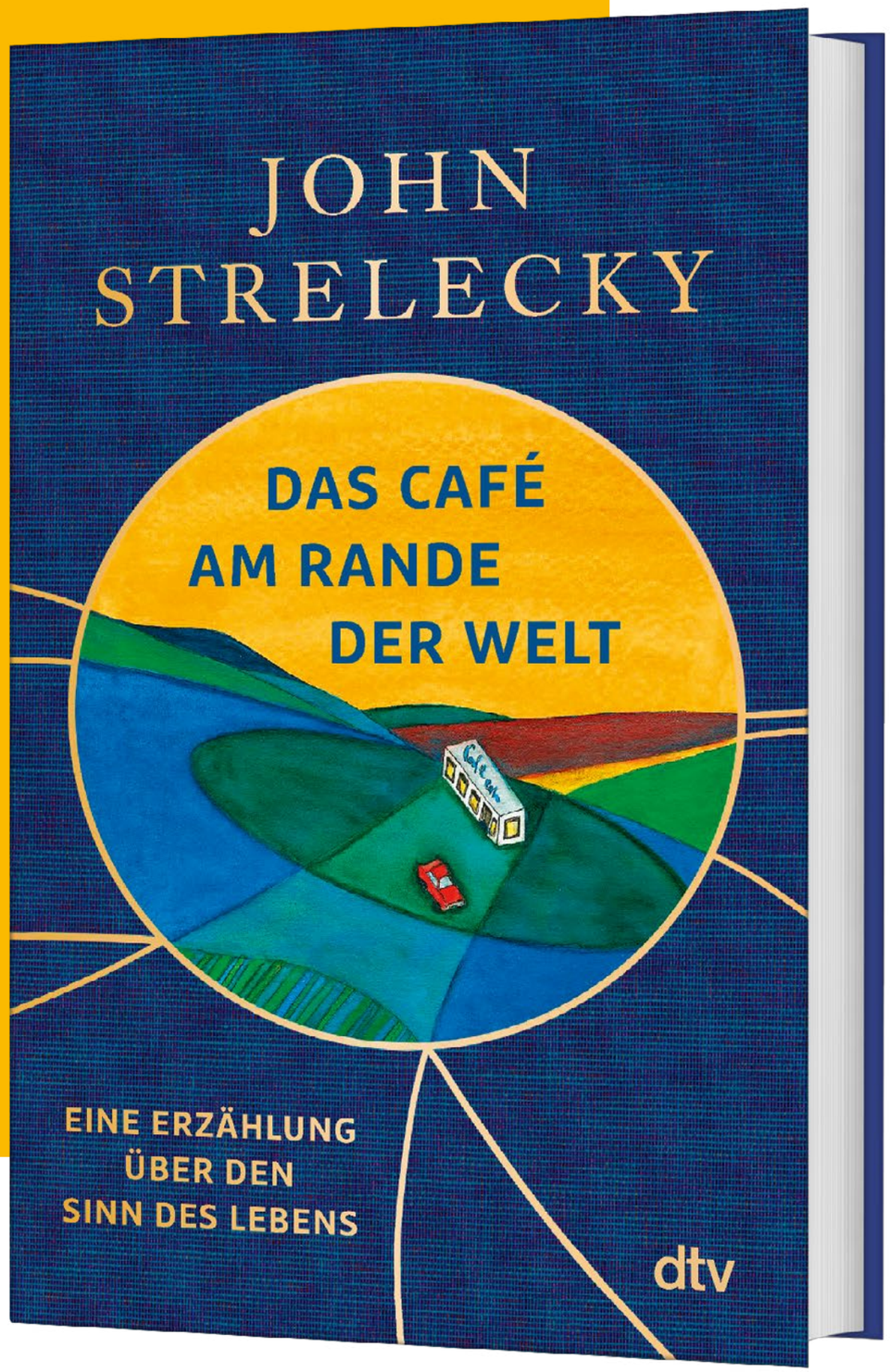
VON MAINE ZU DEN „HUMMERFRAUEN“

Beatrix Gerstberger ist freie Autorin für „Brigitte“, „Stern“ und „Geo“. „Keine Zeit zum Abschiednehmen“ schrieb sie während ihrer Monate im Fischerdorf in Maine – das Buch wurde zum Bestseller. Die Zeit an der Küste hat sie nicht losgelassen. Aus ihren Erinnerungen entstand die Idee für den viel gelobten Roman „Die Hummerfrauen“, der monatelang auf der SPIEGEL-Bestsellerliste stand, und für ihr neues Buch „Hummerjahre“.



Keine Zeit zum Abschied nehmen
176 Seiten, 14 Euro

Fotos: stock.adobe.com/adobe.stock.com/Ann Stryzhekin, dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG



LESEPROBE

14
SEITEN
LESEN & GENIESSEN

**LIMITIERTE SONDERAUSGABE
ZUM 20. JUBILÄUM**

Will ich haben!

John Strelecky: Das Café am Rande der Welt
dtv, Hardcover, 160 Seiten, € 20,00, ISBN: 978-3-423-28582-7

Mehr zum Buch: www.dtv.de/specials/john-strelecky

JOHN STRELECKY

Das Café am Rande der Welt

Eine Erzählung über den Sinn des Lebens

Mit Illustrationen von
Root Leeb

Aus dem Englischen von
Bettina Lemke

dtv

Neuausgabe 2026
dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München
Tumblingerstraße 21, 80337 München
produktsicherheit@dtv.de
© 2003 und 2005 John Strelecky
Aspen Light Publishing
Titel der amerikanischen Originalausgabe:
The Why Are You Here Cafe
Deutschsprachige Ausgabe:
© 2007 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Sämtliche, auch auszugsweise
Verwertungen bleiben vorbehalten.
Umschlaggestaltung: Lisa Höfner|buxdesign, München
Umschlagillustration: Root Leeb
Page overlay: Root Leeb
Gesetzt aus der Fairfield
Satz: Greiner & Reichel, Köln
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-28582-7

Für Casey, Mike und Anne

Um ganz wir selbst zu sein, müssen wir unser wahres Selbst zulassen. So einfach ist das. Es liegt nur an uns, wenn es schwer erscheint.

John Strelecky

Geleitwort des Autors zur Jubiläumsausgabe

Es ist mir eine große Ehre, dich mit dieser Jubiläumsausgabe in *Das Café am Rande der Welt* einzuladen. Wenn du das Café bereits kennengelernt hast, herzlich willkommen zurück und vielen Dank, dass du ein so passionierter Fan bist. Die positiven Nachrichten von Lesern, die ihre Anerkennung und Begeisterung für die Café-Welt zum Ausdruck bringen, weiß ich überaus zu schätzen. Sie verleihen allem einen Sinn.

Falls dies deine erste Erfahrung im Café ist, erwartet dich etwas Besonderes. Denn inmitten von Millionen von Möglichkeiten – und aus Gründen, die du bald erkennen wirst –, stehen diese Geschichte und deine Geschichte kurz davor, miteinander zu verschmelzen. Ich kenne diese Gründe nicht, aber ich habe im Laufe der Jahre gelernt, dass es sich um besondere Gründe handeln muss, sonst würde es nicht dazu kommen.

Bei einem Aspekt der Café-Erfahrung geht es darum, deiner inneren Stimme zu vertrauen. Daher, danke dafür, dass du das tust. Danke, dass du das Café aufsuchst, ohne genau zu wissen, warum die Café-Energie und deine Energie sich gegenseitig anziehen.

Damit öffnet sich die Tür zu einer Erfahrung, die sich Lesern zufolge so anfühlt, als würde man wieder eine Verbindung zu tiefen Erkenntnissen finden, die man lange gespürt hat, aber nicht so recht in Worte fassen konnte. Wo dein Herz freudig erkennt, dass Lebensentwürfe, die zuvor sanft lockten, nun tatsächlich möglich werden.

Bisher fanden über sechs Millionen Menschen – die das Buch in 45 verschiedenen Sprachen gelesen haben – Inspiration im *Café am Rande der Welt*. Das erfüllt mich mit unglaublicher Demut, denn als die Geschichte des Cafés zum ersten Mal durch mich hindurchströmte, dachte ich, dass es sich bereits absolut gelohnt hätte, wenn sie nur eine Person inspirieren würde.

Das empfinde ich immer noch so. Und egal, ob du erneut durch die Cafétür eintrittst oder ob dein Besuch gerade erst beginnt, heute bist *du* diese eine Person.

Wenn du bereit bist einzutauchen und du sofort mit der Geschichte anfangen möchtest, kannst du das sehr gerne jetzt tun. Falls du neugierig auf ein paar meiner Lieblingserinnerungen an Erlebnisse mit Café-Fans aus den letzten 20 Jahren bist sowie darauf, was mir all das persönlich bedeutet, lies hier weiter, denn ich werde in den nächsten Abschnitten darüber sprechen, bevor die Geschichte beginnt.

Lieblingserinnerungen
an Erlebnisse mit Fans

Es wären Hunderte von Seiten nötig, um nur einen Bruchteil der wunderbaren Erlebnisse angemessen zu beschreiben, die mir die Café-Fans im Laufe der Jahre beschert haben. Ich versuche mein Bestes, um dir ein paar Beispiele zu geben, die das Wesentlichste vermitteln und zeigen, wie viel mir all das bedeutet. Aber sei dir bitte bewusst, dass es nur ein winziger Ausschnitt ist.

Eine Kategorie müsste »Verbindungen zwischen Fans« heißen. Ich kann mich lebhaft an zahlreiche Situationen erinnern, in denen ich ein paar gemeinsame Momente mit Menschen erlebte, die in der Schlange standen, um sich ihr persönliches Exemplar signieren zu lassen, und die sich auf meine Frage, wie sie von dem Buch erfahren hatten, der Person neben sich zuwandten und antworteten: »Sie hat es mir geschenkt. Das ist meine beste Freundin.« Oder: »Er hat es mir geschenkt. Das ist mein Sohn.« Oder: »Das ist meine Mutter. Sie hat es mir geschenkt.«

Das gehört zu meinen Lieblingsaspekten der Café-Welt und -Energie. Dass sie Menschen miteinander verbindet. Für einen Autor ist es eins der größten Komplimente, wenn ein Buch einer Person so gut gefällt, dass sie es einem anderen Menschen schenkt, der ihr etwas bedeutet. Die Möglichkeit

zu haben, die neuen Leser zu treffen, sowie auch diejenigen, die dazu beigetragen haben, dass diese Verbindungen entstehen konnten, ist stets sehr besonders für mich.

Eine weitere Lieblingskategorie der Erinnerungen an Fans ist die Kreativität, mit der die Leserinnen und Leser den Geist des Cafés in ihr Leben haben einfließen lassen. In vielen Fällen sind sie zu Abenteuern aufgebrochen, haben zum Beispiel zwei oder drei Monate die Welt bereist – oder sogar ein Jahr lang. Andere folgten ihrem Herzen und stiegen aus einem nicht erfüllenden Job aus, um etwas zu lernen oder zu tun, was sie sich schon immer gewünscht hatten.

Sehr häufig hat der besondere Geist des Cafés etwas mit Meeresschildkröten zu tun. Sie verkörpern ihn. Die Geschichte, die Casey im Buch über ihr Erlebnis mit einer Grünen Meeresschildkröte erzählt, ist wahrscheinlich der Teil des *Cafés am Rande der Welt*, den die Leser am häufigsten erwähnen.

Oft übertragen sie die Begeisterung aus dieser Episode irgendwie auf ihre eigene Geschichte. Leser haben zum Beispiel ihre Wohnung mit bis zu hundert Grünen Meeresschildkröten dekoriert, sich Tattoos mit Grünen Meeresschildkröten stechen lassen, ihren VW-Bus, mit dem sie durch Australien gereist sind, mit Grünen Meeresschildkröten bemalt …

Es ist immer wieder unglaublich, das zu hören, und es hat zu einer wunderbaren Tradition geführt: Jedes Jahr unterstützen wir mit einem Teil des Erlöses aus dem Verkauf des *Cafés am Rande der Welt* den Schutz von Meeresschildkröten auf der ganzen Welt. Es sind unglaublich majestätische Geschöpfe, und es ist eine große Freude, dazu beizutragen, dass sie die Chance haben, ihren Zweck der Existenz zu erfüllen – genauso wie wir selbst.

Einer der schwierigsten Aspekte bei meinen Begegnungen mit Fans ist, dass ich häufig nicht die Gelegenheit habe, die ganze Geschichte über ihre Café-Erfahrung zu hören. Bei Veranstaltungen möchte ich so vielen Lesern wie möglich gerecht werden und so viele Bücher wie möglich signieren. Daher sind viele meiner Begegnungen leider eher kurz. Ich weiß, dass häufig viel mehr hinter der Geschichte einer Person steckt, aber ich muss das letztlich akzeptieren.

Ich kann mich zum Beispiel sehr deutlich an eine Veranstaltung erinnern, bei der eine Frau erzählte, dass sie über 400 Kilometer angereist sei, um dabei zu sein. Nachdem ich mich bei ihr bedankt hatte, fragte ich sie, was sie dazu inspiriert hatte, einen so großen Einsatz zu bringen. Sie sah mich an, und in einem Moment, den ich nie vergessen werde, war es, als würde die Zeit irgendwie stehen bleiben. Der Lärm der Menschenmenge, das Chaos um uns herum, die Anwesenheit all der

anderen Menschen, alles verschwand in gewisser Weise für ein paar Augenblicke. Als wir beide uns ansahen, füllten sich ihre Augen mit Tränen. Und während sie das Café-Buch fest an ihr Herz drückte, antwortete sie flüsternd: »Weil ich wollte, dass Sie wissen, wie viel mir dieses Buch bedeutet. Wie sehr es mir geholfen hat, einige sehr schwierige Zeiten zu überstehen.«

Leider habe ich den Rest ihrer Geschichte nie erfahren. Der Lärm der Umgebung kam in voller Lautstärke wieder zurück, die Menschenmenge wartete … Ich sagte der Frau, wie dankbar ich dafür war, dass sie da war und dass das Café ihr geholfen hatte. Daraufhin signierte ich ihr Buch. Dann war sie verschwunden und damit meine Chance, mehr zu erfahren. Aber ich werde weder sie noch diesen Moment je vergessen.

Ich habe immer gesagt, dass ich mich weniger als Autor des *Cafés am Rande der Welt* empfinde, sondern vielmehr als die Person, die dessen Geschichte aufgeschrieben hat. Das Café hat eine eigene Energie. Es ist etwas, das viel größer ist, als ich selbst es bin. Aus welchem Grund auch immer darf ich einfach ein Teil des Ganzen sein.

Das zeigt sich immer wieder bei verschiedenen Erlebnissen mit Lesern. Wenn sie etwa beschreiben, dass sie durch eine Buchhandlung gingen und das Buch vor ihnen aus dem Regal fiel. Oder dass sie es von einem Tisch nahmen und es aus irgend-

einem Grund einfach nicht mehr weglegen konnten. Oder dass jemand es ihnen schenkte, sie es allerdings nicht sofort lasen, dann aber an einem bestimmten Tag damit anfingen und es genau das war, was sie in diesem Moment ihres Lebens brauchten. Ich habe solche Berichte Tausende Male gehört.

Im Laufe der Jahre habe ich gelernt, dass das Café ein Ort ist, der uns hilft, uns daran zu erinnern, dass wir nicht allein sind. Einige der emotional eindrücklichsten Momente, die ich mit Lesern erlebt habe, zeigen, wie wichtig das ist.

Vor ein paar Jahren war ich auf der Frankfurter Buchmesse und zwischen zwei Interviews ging ich am Stand meines Verlags vorbei. Da einige Fans dort waren, begann ich, Selfies mit ihnen zu machen und ihre Bücher zu signieren. Schließlich erwähnte einer von ihnen, dass eine junge Frau aus der Gruppe sehr darauf hoffte, dass ich ihr Buch signierte.

Ich wandte mich ihr zu und hatte sofort ein drängendes Gefühl, dass ich mich unbedingt ein paar Minuten mit ihr unterhalten sollte. Wir setzten uns in einen etwas abgeschirmten Bereich, und ich fragte sie, was sie für eine Geschichte habe und was sie inspiriert hätte, zur Buchmesse zu kommen. Einen Moment lang antwortete sie nicht. Dann begann sie zu weinen.

In den nächsten Minuten erzählte sie mir, dass sie ein Jahr zuvor so niedergeschlagen gewesen war,

dass sie beschlossen hatte, Schluss zu machen. Sie sah keinen Sinn mehr in ihrem Leben. Ihre Geschichte war sehr leidvoll, und sie hatte einfach das Gefühl, dass es sich nicht mehr lohnte zu leben. Also plante sie das Ganze und buchte sich ein Zugticket, um an den Ort zu fahren, an dem sie sich das Leben nehmen würde.

An dem Tag, als sie den Zug nehmen wollte, beschloss sie aus einer Laune heraus, am Bahnhof in eine Buchhandlung zu gehen. Dort kaufte sie aus unerfindlichem Grund ein Exemplar des *Cafés am Rande der Welt*.

Die Tränen rannen an ihrem Gesicht hinunter, als wir so in unserem kleinen Sitzbereich auf der Buchmesse zusammensaßen. Schließlich eröffnete sie mir, sie sei aufgrund dessen, was sie auf diesen Seiten gefunden hatte, ja, was sie im Café gefunden hatte, heute noch am Leben.

Ich kann dir gar nicht sagen, wie sehr mich dieses Gespräch berührt hat. Wie sehr es mich immer noch berührt. Wenn jemand mir in den herausfordernden Momenten in meiner Zeit als Teenager oder mit Anfang zwanzig gesagt hätte, dass ich einmal ein Teil von etwas sein würde, das Menschen in *irgendeiner* Weise helfen würde, hätte ich es nicht geglaubt. Aber Teil von etwas zu sein, was Menschen wie dieser jungen Frau dabei half, in einem Moment tiefsten Leids einen Grund zu finden weiterzuleben, macht mich in einer Weise

demütig, die ich wahrscheinlich nie wirklich vermitteln kann.

Und darum geht es zum Teil wohl im Café. Dass wir lernen, darauf zu vertrauen, dass wir alle einen Zweck der Existenz haben. Etwas, wofür es sich nicht nur zu leben lohnt, sondern das uns auch Freude, Zufriedenheit und Lachen in unserem Leben beschert und höchstwahrscheinlich auch das Leben anderer damit bereichert. Etwas, das uns Erfüllung schenkt und unserer Existenz einen Sinn verleiht. Etwas, das uns daran erinnert, dass es einen Grund gibt, warum wir hier sind.

Was es mir bedeutet

Genauso wie Hunderte von Seiten nötig wären, um nur einen Bruchteil der wunderschönen Nachrichten von Fans und der Begegnungen mit ihnen zu vermitteln, zu denen es im Laufe der Jahre gekommen ist, würde es auch Hunderte von Seiten füllen, um all das genau zu beschreiben, was die Café-Erfahrung mir bedeutet.

Es gibt so viele unglaubliche Momente, die ich stets in Erinnerung behalten werde. Gemeinsam auf Lesungen und Veranstaltungen mit Leuten aus dem Publikum zu lachen, die Welt zu bereisen, um Fans aus so vielen verschiedenen Ländern zu begegnen und mich mit ihnen zu unterhalten, zu erfahren, dass das Café-Buch in Korea als Vorlage für ein Musical diente, Leser zu treffen, die erst neun Jahre alt waren (ja, neun!), die alle meine Bücher gelesen hatten und mir einige tiefgründige Fragen über das Leben stellten.

Es hat auch die Art und Weise verändert, wie mein Leben sich entwickelt hat. Wenngleich es mir nicht bewusst war, bevor ich dieses Buch geschrieben habe, war ich ein Kreativer, der sein Leben lang in unkreativen Bereichen gearbeitet hatte. Zu der Zeit erkannte ich das nicht, denn ich wusste eben nur, was ich damals wusste.

Wenn ich jetzt über diese Zeit nachdenke, ist es so klar. Meine glücklichsten Momente in der Arbeit hatte ich immer dann, wenn ich eine kleine Möglichkeit fand, um die kreative Energie in meine Tätigkeit mit einfließen zu lassen. Aber diese Gelegenheiten waren äußerst selten.

Deshalb bin ich all den Fans enorm dankbar, die mir täglich die Möglichkeit schenken, nicht nur meine Kreativität auszuleben, sondern es auf eine Weise zu tun, die anderen hilft. Ihr ermöglicht es mir, meinen Zweck zu erfüllen, indem ich etwas tue, was ich liebend gerne mache, und das ist ein riesiges Geschenk, für das ich immer dankbar sein werde.

Der andere Bereich meines Lebens, auf den *Das Café am Rande der Welt* einen enormen Einfluss hatte, ist mein Leben als Vater. Als Autor



IMPRESSUM

SNIPPETS erscheint online
bei WAHN&SINNIG / HAIBERG GmbH
Ernst-Amme-Str. 19, 38114 Braunschweig
E-Mail: **boris.udina@hup.de**

wahn&SINNIG x HAIBERG real impact. full control.

HERAUSGEBER
WAHN&SINNIG / HAIBERG GmbH

CHEFREDAKTEUR
Boris Udina

PROJEKTLEITUNG
Melanie Moschinsky

GESTALTUNG
Silvia Murauer // Creative Arts,
Boris Udina

DISTRIBUTION
u.a. bei Readly

WAHN&SINNIG – eine Marke der HAIBERG GmbH, Strategie- und Umsetzungspartner für moderne Publisher – unterstützt Unternehmen, Medienhäuser, Autoren und Influencer mit Marketing-, Digitalisierungs- und Vertriebs-Know-how in den C5-Bereichen Consulting, Concepts, Content, Cooperations und Creation.
www.wahnundsinnig.de

Bildnachweis Cover:
Foto: Paul Landerl

Foto: KI-generiert