

## PRESSEINFORMATION

### Birgit Medele, **Leben statt kleben**

128 Seiten, Softcover, 14 x 21 cm

€ (D/A) 12,90

ISBN: 978-3-942509-05-3

Edition Lichtland



### **Loslassen, Ballast abwerfen und die Leichtigkeit des Seins wiederentdecken**

150 Buchseiten als Wegweiser zu einem aufgeräumtem Leben

#### **Das Problem**

Wir besitzen durchschnittlich 150.000 Dinge. Die wenigsten brauchen und benützen wir wirklich. Sie sind die Requisiten unseres Lebens - mit Gefühlen behaftet. Sie geben Sicherheit und Identität. Sie sind aber auch der Klebstoff, der uns an Altes bindet. Sie hindern uns neue Wege zu gehen und uns zu entwickeln.

#### **Die Antwort**

**Clearing.** Sie sind der Regisseur ihres Lebens. Sie inszenieren einen neuen Lebensabschnitt.

**Clearing** räumt alte Schubladen aus und füllt sie mit neuem Inhalt.

**Clearing** macht das Buch unserer Lebensgeschichte zu einer freudigen Lektüre.

**Clutter Clearing** ist angewandte Lebenskunst

#### **Das Buch**

Die in London lebende und arbeitende Journalistin **Birgit Medele** hilft in Vorträgen, Seminaren oder Einzelberatungen Menschen Dinge, Emotionen und Gedanken loszulassen. "**Leben statt kleben!**" ist das Buch zur Methode "Clutter Clearing".

"Clutter" heißt Wirrwarr, Unordnung. "to clutter" bedeutet anhäufen. "Clearing" ist, sich davon klärend zu verabschieden. Wir sind von klein auf trainiert, Entscheidungen mit dem Kopf zu treffen und vergessen das Gefühl.

Mentalen Ballast abwerfen und die Gedanken frei werden lassen heißt z .B.:

- "**Nein**" sagen, wenn uns danach ist
- **Gelassenheit** statt Angst leben
- ein **positives Umfeld** schaffen, das aufbaut
- **Abschied** von überflüssigen Gefühlen und Dingen

Wir brauchen weder 15 Marmeladesorten zur Auswahl noch Schuldgefühle und alte Reaktionsmuster, die uns hindern unseren Weg freudig weiterzugehen.

**edition Lichtland**    Stadtplatz 4 | D - 94078 Freyung  
Tel. +49 (0) 8551 – 9139790 | Fax +49 (0)8551 - 6404  
[info@lichtland.eu](mailto:info@lichtland.eu) | [www.lichtland.eu](http://www.lichtland.eu)

**Pressekontakt:**    Ingrid Führer | Büchercoach Austria | Leitenstr. 2 | A - 4810 Gmunden  
Tel mobil+43 (0)676-8142 9897 | Tel Festnetz & Fax +43 (0)7612-75026  
[i.fuehrer@lichtland.eu](mailto:i.fuehrer@lichtland.eu) | [www.buechercoach.at](http://www.buechercoach.at)

## Leben statt kleben!

- das Buch ist eine Reise in die **Ursachenforschung**
- das Buch weist den Weg vom Überflüssigen zum **Überfluss des Guten**
- das Buch ist ein Angebot praktisch angewandter **Persönlichkeitsentwicklung**
- das Buch schafft **Ordnung in Wohnung und Gefühlen** und lässt damit leben statt kleben!

## Die Autorin

**Birgit Medele** war nach einem Sprachstudium in München als Journalistin tätig. Aus den ursprünglich geplanten sechs Monaten in London sind inzwischen zwölf Jahre geworden. Nach einem Kunststudium machte sie ihr Talent für Organisation zum Beruf und gründete ihre Agentur „Clear of Clutter“. In Vorträgen, Seminaren oder Einzelberatungen hilft sie Menschen, die Dinge, Gedanken oder Emotionen loszulassen, die zu Ballast geworden sind. ClutterClearing ist angewandte Lebenskunst – ein Weg zu mehr Energie, Klarheit und Lebensfreude. Essentielle Skills lassen sich damit erlernen: Veränderung bewusst und konstruktiv leben. Entscheidungen treffen. Prioritäten setzen.

**edition Lichtland** Stadtplatz 4 | D - 94078 Freyung  
Tel. +49 (0) 8551 – 9139790 | Fax +49 (0)8551 - 6404  
[info@lichtland.eu](mailto:info@lichtland.eu) | [www.lichtland.eu](http://www.lichtland.eu)

**Pressekontakt:** Ingrid Führer | Büchercoach Austria | Leitenstr. 2 | A - 4810 Gmunden  
Tel mobil+43 (0)676-8142 9897 | Tel Festnetz & Fax +43 (0)7612-75026  
[i.fuehrer@lichtland.eu](mailto:i.fuehrer@lichtland.eu) | [www.buechercoach.at](http://www.buechercoach.at)