

31. März 2013

<http://www.liesmalwieder.de/buch Tipp.php?id=124092&r=2&b=73>

Leben statt Kleben: Loslassen, Ballast abwerfen und die Leichtigkeit des Seins wiederentdecken



Autor: Birgit Medele

Verlag: [Edition Lichtland](#)

Preis: 12,80 €

ISBN: 3942509059

Erschienen: 07.04.2011

Alle Menschen haben von Natur aus Lebensenergie zur Verfügung. Unterschiedlich ist nur, was wir damit machen: manche leben, andere kleben. Vielen bleibt kaum etwas für die wahren Schönheiten des Lebens übrig, weil jede Menge verbraucht wird, ohne es bewusst zu bemerken. Auffällig wird dies erst durch Symptome wie Lustlosigkeit, Ausgebrannt Sein, Sinnleere, Sorgen, Klagen oder Ängste – das Leben fällt schwer.

Birgit Medele zeigt auf verständliche und unterhaltsame Weise, wo solche „Energielecks“ sein könnten. Besonderes Augenmerk legt sie dabei auf Energie, die in „Besitz und Kram“ gebunden ist und uns ganz wesentlich zum Leben fehlt. Mit einem guten Schuss Humor inspiriert und motiviert sie, loszulassen und Ballast abzuwerfen.

Mit jedem Clutter (alles Überflüssige, was wir nicht wirklich brauchen oder mögen) den wir aufräumen oder ausmisten wird Energie frei für die wesentlichen Dinge und die Schönheiten des Lebens: Freude, Gelassenheit. Selbstbestimmung, Erfolg...

Sie sind eingeladen, die Freude am Leben, „die Leichtigkeit des Seins“, wiederzuentdecken.

"Ein Buch, das Mut macht. Mut und Lust zum Anpacken, Ausräumen, Loslegen. Es verführt zum Neuanfang, dem machbaren im Schubladenformat. Schluss mit den guten Vorsätzen, her mit den Grosstaten: wieder ein Aktenordner weniger!

Es wird geradeheraus gesagt, warum und wieso sich all der Kram bei uns ansammelt und warum es sich lohnt, ihn loszuwerden.

Leben statt kleben ist das etwas andere Organisationsbuch. Die Scheinwerfer werden auf akute Sammlerbereiche gerichtet: Papier, Buecher, Kleidung, Fotos. Die Autorin kommt aus der Praxis und weiss, dass die Menschen nicht auf der Suche nach detaillierten Anweisungen sind, sondern nach Motivation.

Leben statt Kleben gibt durchführbare Anregungen zum Loslassen und motiviert zum Tun. Patentrezepte "so sieht Ihre ideale Küche aus" bleiben uns erspart. Die Autorin bietet Tipps und Tricks, aber ruft den Lesern ermutigend zu: Sie sind Experte, es ist Ihre Kiste, Ihr Keller, Ihr Zuhause, Ihr Leben!

Das Buch lädt zur Selbstverantwortung ein, die eigenen Räume und damit auch Gedanken und Tagesabläufe freier und sinniger zu gestalten. Und dann ist man (laut Leser-Feedback) auf einmal im eigenen Haus auf Urlaub! Lebt bewusster, hinterfragt Dinge und Beziehungen mehr, schält sich aus der alltäglichen Bequemlichkeit heraus und begegnet jedem Tag mit Aufmerksamkeit."

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 die Organisation "Clear of Clutter". In Vorträgen, Seminaren oder Einzelberatungen hilft sie Menschen, die Dinge, Gedanken oder Emotionen loszulassen, die zu Ballast geworden sind.