

BUCHTIPP

TEMPRA365-LESEEMPFEHLUNGEN



DIE UNENDLICH-STOLZ-FORMEL

Häufig meinen wir, uns bei einer bestimmten Sache besonders viel Mühe gegeben zu haben – und trotzdem bleibt das erhebende Gefühl des Erfolges aus. Für Markus Jotzo liegt der Grund auf der Hand: Wir verlassen unsere Komfortzone zu selten und können daher nicht an unseren Herausforderungen wachsen. Wir nehmen uns dadurch die Chance, auf etwas stolz zu sein. Um Stolz wieder zu erleben, gilt es, noch einen Schritt weiter zu gehen als die Schmerzgrenze: In die Überforderungszone.

Der Autor schildert mit Anekdoten zum Anfassen die Angst vor dem Scheitern, die uns alle begleitet. Er zeigt dem Leser allerdings gleichzeitig, warum es nicht schlimm ist, dieser zu begegnen. Erhobenen Hauptes – versteht sich. Mehr wagen und damit mehr erreichen – auch wenn die Gefahr besteht zu versagen. Diesen Umstand bringt der Autor mit humorvollen Schilderungen und lehrreichen Wendungen zum Ausdruck. Konkrete Tipps geben Anhaltspunkte, in

welchen Lebensbereichen der Leser seinen persönlichen Veränderungsprozess beginnen kann. „Können Sie sich noch daran erinnern, wann Sie das letzte Mal so richtig stolz auf sich waren?“, fragt der Autor und ergänzt: „Ja, durchleben Sie den Moment ruhig noch einmal.“ Bereits während der Lektüre spannen sich merklich die Schultern und die Brust schwillt.

Jotzos Buch baut den Leser auf, statt ihm ewig die eigenen Fehler aufzuzeigen. Doch der Trainer scheut sich auch nicht davor, schon einmal das Worst-Case-Szenario zu skizzieren, um Hemmschwellen abzubauen: „Stürzen Sie sich in Ihre wohl gewählte Überforderung. Und scheitern Sie. Mit großem Stolz.“

MARKUS JOTZO

Die Unendlich-Stolz-Formel

Tu, was Du nicht kannst

17,99 €

