



**CORDULA NUSSBAUM**

**Lass mal alles aus!**

Wie du wirklich abschalten lernst

180 Seiten, Kartoniert/Paperback/Softback

ISBN 978-3-86936-939-6

€ 17,00 (D) | € 17,50 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2019

## Chill mal! – Die Kunst des Nichtstuns

E-Mail, WhatsApp, Facebook & Co. – wir sind stets up to date und nonstop im „On-Modus“. Erreichbarkeit rund um die Uhr. „Jederzeit für andere da sein“ lautet das Credo, schließlich sind wir gut vernetzt. Probleme werden am besten sofort gelöst, neue Projekte direkt angepackt. Nicht nur die Zeit rennt, sondern auch wir hetzen durch unser Leben und haken nebenbei imaginäre To-do-Listen ab. Und unaufhörlich dreht es sich im Kreis – das Gedankenkarussell. Allmählich drängt sich die Frage auf: Treiben wir unsere Arbeit voran oder treibt sie uns an? Sind wir Getriebene?

Abschalten, loslassen, auftanken – für viele Menschen ist das gar nicht so leicht. Dabei ist es extrem wichtig, ab und zu die Pause-Taste zu drücken – sowohl am Computer oder Smartphone als auch mental. Im üblichen Strudel der Verpflichtungen gelingt es aber nur den wenigsten, ihr ideales ON-OFF-Level zu finden. Doch ständig „on“ zu sein, hat Suchtcharakter. Tempo und Sofortness stecken an. Mit fatalen Folgen: Körper, Geist und Seele brauchen Erholungspausen, sonst werden Menschen krank. Erschöpfungszustände, Burnout und Depressionen sind auf dem Vormarsch.

Dabei muss das gar nicht sein: In **Lass mal alles aus!** geht Glücks-Trainerin Cordula Nussbaum das Thema ganzheitlich an, indem sie dessen gesellschaftliche Relevanz aufzeigt, die wichtigsten „ON“-Treiber im Alltag, aber auch in uns selbst entlarvt und zugleich konkrete Hilfestellungen für den Einzelnen gibt, sein persönliches Wohlfühl-„OFF“-Level zu erreichen.

Mit vielen anschaulichen Beispielen und konkreten Tipps aus ihrer langjährigen Coaching- und Trainingserfahrung verrät die Autorin, wie Sie sich in Zukunft mit gutem Gewissen eine Auszeit nehmen können. Zudem liefert sie zahlreiche Inspirationen, um Ablenkung und Stress gegen mehr Ruhe, Fokus und Zufriedenheit einzutauschen. Denn nicht nur Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse und Selbstfürsorge lassen sich erlernen, sondern auch der Umgang mit Störungen und dem Erreichbarkeitswahn. Also dann, lassen Sie mal alles aus! Es lohnt sich, denn das süße Nichtstun hält gesund, steigert die Leistungsfähigkeit, die Produktivität und damit auch den Erfolg.

[Leseprobe](#)



Cordula Nussbaum, langjährige Wirtschaftsjournalistin und 19-fache Buch-Autorin, begeistert und inspiriert Millionen Menschen mit ihren Impulsen zum persönlichen Erfolg. Ihr Podcast „Kreatives Zeitmanagement“ hat weltweit mehr als zwei Millionen Downloads und rangiert seit Jahren unter den TOP-Erfolgs-Podcasts. Ihre Bücher erschienen bislang in sechs Sprachen. Die Vorträge der humorvollen Rednerin im In- und Ausland besuchen bis zu 1.000 Teilnehmer und Unternehmen von Allianz bis ZDF schätzen ihre Expertise als Trainerin und Coach. <https://www.kreative-chaotien.com/>