

## HOW TO GET GELASSENHEIT

*Patrick Lynen / Koha-Verlag*

Das Buch möchte Hilfestellungen geben für Menschen, die auf der Suche nach neuen Lösungswegen sind, die sich verändern möchten und dabei unweigerlich Hindernisse wie Ängste, Aufregungen und Abhängigkeiten beiseite räumen werden müssen. Ein zentrales Thema dabei ist für Patrick Lynen ‚Gelassenheit‘ und wie man sie erreicht. Er gibt viele nützliche und einfach umzusetzende Hinweise, wie man diesen Schlüssel findet, ihn ins Schloß bekommt und damit die Türen zu einem erfüllteren Leben öffnen kann. Das ist alles einfach und verständlich geschrieben, es liegt nur an uns, wo wir anfangen wollen und was wir umsetzen möchten. Lynens Hinweise kommen ohne erhobenen Zeigefinger aus und es gibt keine Defizitdiskussionen. Erfrischend auch die einfache und gut verständliche grafische Umsetzung der Themen durch Reiner Bergmann.

(Jürgen Huhn in EXPULS 0405\_2015)

