



10 Jahre! WIR JUBILIEREN ... Kleinefeine Schreibschule für Jung & Alt
Seminare, Coaching für Autoren, Lektorat
Dr. Erna R. Fanger Hartmut Fanger MA

Sachbuch-Tipp des Monats Juli-August 2023

© Hartmut Fanger

Die Welt ist groß und voller Leute, die weitermachen, selbst wenn es ein Ding der Unmöglichkeit zu sein scheint. Holly Matthews

NÜTZLICHE TIPPS IN KRISENZEITEN

Holly Matthews: *Hinfallen ist auch ein Weg nach vorne*, aus dem Englischen von Barbara Imgrund, Rowohlt Verlag, Hamburg 2023.

Die Britin Holly Matthews gibt in ihrem Bestseller "Hinfallen ist auch ein Weg nach vorne" so beherzt wie bodenständig Tipps in 60 Schritten, wie man sich aus existenziellen Notlagen aufrappelt und dabei nicht nur sein Leben in den Griff bekommen, sondern darüber hinaus auch wieder Glück empfinden kann.

Ein Blick genügt, um zu erkennen, dass die inzwischen preisgekrönte Autorin, Life-Coachin, NLP-Practitioner und Hypnotherapeutin weiß, wovon sie spricht. Nachdem ihr Mann überraschend früh verstarb, musste sie sich mit zwei kleinen Kindern allein durchschlagen. Wie sie diese Zeit bewältigt hat, stellt letztendlich für sie selbst wie für ihre Leser eine Motivation dar, sich am Schopf aus der Schlinge zu ziehen. Schließlich *erzählt* sie in diesem Band ,von ihrer eigenen Reise, davon, was sie unterwegs erlebt hat.'



Mit ihren Leser:innen ist sie dabei stets auf Augenhöhe, spricht sie mit dem vertrauten ‚Du‘ an, davon ausgehend, dass auch ihnen in ihrem Leben schon ‚heftige Dinge passiert sind‘, sie aller Wahrscheinlichkeit nach ‚schon einiges durchgemacht haben‘. Warum sonst, sollten sie ‚gerade jetzt ihr Buch lesen‘ ... Und es ist ihr bewusst, dass dies nicht selten mit schmerzhaften Prozessen einhergeht. Umso leidenschaftlicher verfolgt sie ihr Ziel, ‚wieder Wege hin zur Freude, Spaß am Leben‘ aufzuzeigen. Und da hat sie jede Menge „Tipps, Tricks, Tools und Überlegungen“ parat, um den ‚gewaltigen Herausforderungen und Verlusten, etwa durch Tod und Krankheit‘, zu trotzen, etwas entgegensetzen zu können. Darüber hinaus geht es jedoch auch um die banalen Dinge des Alltags, mit denen wir uns häufig herumplagen. Matthews bietet Lebenshilfe auf allen Ebenen, wozu zum Beispiel „Meditation für Einsteiger“, die Anwendung von „Affirmationen“ oder so genannte „Dankbarkeitsspaziergänge“ gehören.

Von neuesten Erkenntnissen ausgehend, wie unser Gehirn arbeitet, zeigt Matthews auf, wie man wieder ‚Leben in die Bude‘, ‚was einen durch harte Zeiten bringt‘, wie man sich ‚mit der Angst anfreundet‘ und ‚durchhalten lernt‘, dementsprechend eben ‚nicht aufgibt‘. Und es sind gerade die kleinen Alltagsrituale, die uns das Leben verschönern und mehr Leichtigkeit hineinbringen können. Sei es beim Start in den Tag mit einer kleinen Achtsamkeitsübung, sei es vor dem Schlafengehen, wo man sich noch einmal vergegenwärtigt, was tagsüber gut gelaufen ist. Oder wie man bei aller Liebe ganz einfach auch mal ‚Nein‘ sagen kann.

Letztlich macht die Autorin Mut, das Leben in all seiner Vielfalt wieder anzupacken, sich ‚große, fette Ziele zu setzen, die ‚Siege zu feiern‘ und sich ‚von ganzem Herzen zu lieben‘.

Doch lesen Sie selbst, lesen Sie wohl!

Unser herzlicher Dank für ein Rezensionsexemplar gilt dem Rowohlt-Verlag