

Guido Görtz:
Vorsitz im VRR
Seite 2

**Von Fechten
bis Waldbaden**
Seite 3

**Glück kann
jeder haben**
Seite 4



**Spatenstich für
A57-Ausbau**
Seite 5

Glück kann jeder haben

Pessimisten haben es nicht leicht. Da sie stets mit dem Schlimmsten rechnen und immer ein Haar in der Suppe finden, fühlen sie sich häufig niedergeschlagen und leiden unter Ängsten.

Stadt Willich. Dieser Pessimismus hat negative Auswirkungen auf alle Lebensbereiche – auch auf das Berufsleben und auf die Gesundheit.

Was aber können Menschen tun, die sich ständig in einem Formtief befinden? Der Willicher Kommunikationstrainer und Mental-Coach Marc Bauer hat zu dieser Problematik ein Buch geschrieben: *Das Ding mit dem Fokus – Das Geheimnis für eine positive Ausrichtung im Leben*. Das Taschenbuch hat 20 Kapitel, die sich auf 164 Seiten verteilen, und ist bei BOD-Books on Demand, Norderstedt, erschienen (ISBN: 978-3-748-18423-2). Es kostet 9,99 Euro (E-Book 5,99 Euro)

In leicht verständlichem Deutsch, das mit einer Prise Humor gewürzt ist, zeigt er den Lesern Möglichkeiten auf, wie sie aus ihren Alltagsmuster ausbrechen können, die dazu führen, dass



Der Willicher Kommunikationstrainer und Mental-Coach Marc Bauer hat jetzt sein erstes Buch veröffentlicht. Foto: Schütz

sie überall Probleme wittern und ihren Mitmenschen immer mit einer großen Portion Misstrauen begegnen.

„Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass das funktioniert“, betont der 41-jährige Kommunikationstrainer und Mental-Coach. Denn auch sein eigenes Leben ist nicht immer so positiv verlaufen, wie er es sich gewünscht hat. Erst nach einem fast totalen Zusammenbruch in der Zeit, als er noch als Einzelhandelskaufmann arbeitete, erkannte er, dass er sich jahrelang selbst blockiert hatte.

Im Internet begann er zu

recherchieren, was ihn aus seinem Formtief wieder herausbringen könnte. „Dazu habe ich von den Besten gelernt und tue es heute noch“, erklärt Marc Bauer. Er kramte seinen Lebensstil und vor allem seine Denkweise um. Und eine Schulung folgte der nächsten. Sein Wissen über menschliche Verhaltensmuster basiert auf über 1 000 Coachingeinheiten und zahlreichen Ausbildungen im Bereich Persönlichkeitsentwicklung. Unter anderem ist er ausgebildeter Hypnotiseur, Coach und NLP Master-Practitioner.

Die Quintessenz dessen,

was er am eigenen Leib erfahren hat, beschreibt er in „Das Ding mit dem Fokus“. Seinen Lesern zeigt er darin, leicht umsetzbare Techniken, mit deren Hilfe diese ihren Fokus wieder auf Glück, Freude und Erfolg im Leben ausrichten können. Schritt für Schritt beschreibt er, wie man seinen Positiv-Fokus verstärken kann. Nur ein Beispiel dazu. Marc Bauer empfiehlt, dass man ein Glücksjournal führt. Gemeint ist damit, dass man sich vor dem Einschlafen fünf Minuten Zeit nimmt, um aufzuschreiben, was man tagsüber an Positivem erlebt hat – von der grünen Welle am Morgen bei der Fahrt zur Arbeit bis zum Feierabendbier im Nachbarkreis. So richtet man nicht nur ganz bewusst seine Aufmerksamkeit auf die schönen Momente im Leben, sondern schläft auch positiv gestimmt ein.

Wichtig ist allerdings, dass man das Glücksjournal Tag für Tag führt. Denn ein Haar in der Suppe gibt es natürlich selbst bei „Das Ding mit dem Fokus“. Seinem Leben eine positive Ausrichtung zu geben, bedeutet Arbeit, die einem niemand abnehmen kann. Man muss selbst die Initiative ergreifen!