

PRESSETEXT

Buch-Neuerscheinung: Norman Bücher „Extrem – Die Macht des Willens“
erschienen im Jänner 2011 im Goldegg Verlag

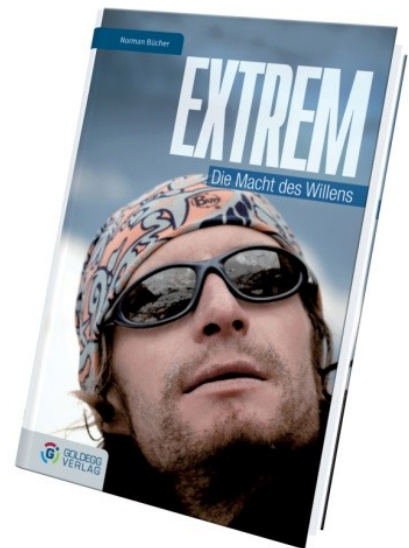
Extremläufer und Führungskräfte haben viel gemeinsam

Ein neues Buch erzählt von außergewöhnlichen Höchstleistungen

166 Kilometer und 9400 Höhenmeter nistop überwindet Norman Bücher bei einem der anspruchsvollsten Extremläufe der Welt um den Mont Blanc. In 14 Tagen durchquert er zu Fuß die Atacama Wüste in Chile und legt dabei unglaubliche 600 Kilometer und 6000 Höhenmeter zurück. Ein gefährlicher Lauf durch den brasilianischen Dschungel, unfassbare Anstrengungen beim Treppenmarathon, Laufabenteuer bei Kälte und Hitze – das ist die Welt des Norman Bücher. Was treibt ihn an? Sind diese extremen Herausforderungen allein mit körperlicher Fitness zu bewältigen? Und was können sich nicht nur Spitzenmanager von ihm abschauen?

Die Macht der Willenskraft

Höchstleistungen können wir überall erzielen – im Extremsport, im Beruf, im Alltag, doch grundsätzlich gilt in jedem Lebensbereich: Erfolg beginnt im Kopf. Unser Wille, die mentale Kraft, entscheidet über unseren Erfolg. Auch im Berufs- und Alltagsmarathon gelten die gleichen Gesetzmäßigkeiten und Erfolgsprinzipien wie bei Marathonläufen. Gleich, ob wir eine Großfamilie managen, einen Vortrag vor Publikum halten, vor einer entscheidenden Abschlussprüfung stehen oder beinahe zwei Tage lang ohne Unterbrechung um den Mont Blanc laufen, immer benötigen wir Eigenmotivation, Selbstmanagement, Ausdauer, ein klares Ziel und geistige Stärke. Zugleich müssen wir Hindernisse überwinden und Rückschläge verkraften. „Die Kunst besteht darin, in solchen Momenten nicht aufzugeben, sondern diese Krisensituation zu meistern und beharrlich seinen Weg weiterzugehen“, so **Norman Bücher**, Extremläufer, Vortragsredner und Autor des erzählenden Sachbuchs „**Extrem – Die Macht des Willens**“ (erschienen im Goldegg Verlag).



Ich will, ich will, ich will!

Damit Spitzenleistungen überhaupt möglich sind, müssen wir wissen, was wir wollen. Doch manche scheitern bereits an diesem Punkt; sie kennen ihr Ziel, das in der Zukunft liegt, im Hier und Jetzt tun sie allerdings nichts. Also: Tun! Das Ziel klar vor Augen, setzen wir einen Schritt nach dem anderen, denn nur durch Handeln können wir auch etwas verändern. „Beim Schreiben meines Buches habe ich es genau so gemacht: Ich stellte mir täglich vor, wie ich das fertige Buch in Händen halte und stolz auf mich bin. Anschließend setzte ich mich immer brav an den Schreibtisch um zu tippen – jeden Tag, bis es fertig war. Und jetzt hoffe ich, dass es vielen Lesern einen Kick für ihre persönliche Karriere gibt“, erzählt Norman Bücher. Beginnen wir also bei unseren Wünschen, den Vorboten unserer Ziele, und handeln wir uns über Etappenziele Schritt für Schritt dem Ziel entgegen. Der Schlüssel dazu ist Selbstdisziplin. „Für mich bedeutet ‚extrem‘, dass man seine persönliche Komfortzone verlässt, sich in unbekanntes Terrain wagt und an seine individuellen Grenzen geht.“

Grenzen sprengen, Stärken leben, Glück empfinden

Die intensiven Erlebnisse und Erfahrungen, die freudvollen Erfahrungen im Team mit Laufpartnern oder seinem Freund und Fotografen an der Seite sowie die erfolgreiche Bewältigung schwieriger Situationen bringen Norman Bücher tiefe innere Zufriedenheit. Dabei muss es nicht immer um Extreme gehen. Es kommt vielmehr darauf an, dass jeder seine

eigenen Grenzen im Leben findet, diese immer wieder verschiebt, ausdehnt und sich dadurch persönlich weiterentwickelt. Für den einen bedeutet das, durch die Atacamawüste zu laufen, für den anderen ein Unternehmen zu führen und für den nächsten, eine neue Sprache zu erlernen. Mit seinem Buch möchte der Autor aufzeigen, dass der extreme Ausdauersport als Erfolgsmodell herangezogen werden kann, von dem man für andere Lebensbereiche profitieren kann. „Denn der Extremsport bewegt sich viel näher am wirklichen Leben, als Sie vielleicht denken!“

Der Autor steht für Interviews und als Vortragsredner zur Verfügung.

Extrem – Die Macht des Willens

Norman Bücher

ISBN 978-3-902729-18-7

Hardcover, 285 Seiten

€ 19,80 [A], 19,30 [D]

erschienen im Jänner 2011 im Goldegg Verlag

Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4, 1040 Wien

Mag. Maria Schlager

Tel. +43 1 505 43 76-46 Fax -20

Mobil +43 699 1440 4445

maria.schlager@goldegg-verlag.at

www.goldegg-verlag.at

A-1040 Wien, Mommsengasse 4/2

Tel.: +43 (01) 505 43 76-0 Fax: -20

Internet: www.goldegg-verlag.at

E-Mail: office@goldegg-verlag.at

Firmenbuch Wien: 303500z

Bankverbindung Österreich: Raiffeisenlandesbank NÖ/Wien

BLZ: 32000 Konto: 10.146.280

Bankverbindung BRD: Salzburg München Bank AG

BLZ: 701 206 00 Konto: 1.100.061.646

UID: ATU63878824 **Verkehrsnr:** 120558 **VIB:** 5197626

