# PRESSEINFORMATION

## Buchneuerscheinung Frühjahr 2021

#### „Um loslassen zu können, brauchst du Urvertrauen ins Leben“

**Im Loslassen können viele die Freiheit finden, nach der sie sich sehnen, sagt Melanie Pignitter. Die bekannte Bloggerin und Mentaltrainerin erfuhr durch eine seltene Schmerzkrankheit, was es heißt, wenn das Leben nach Veränderung schreit. In ihrem neuen Buch „Federleicht“ zeigt sie, wie wir den Weg in ein befreites und erfülltes Leben finden. Offenherzig teilt sie ihre Erfahrungen und beschreibt, wie wir alles loslassen können, was unser Leben schwer macht.**

##### Loslassen schafft Platz und bringt Leichtigkeit

Ihre starken und anhaltenden Schmerzen führten dazu, dass es Melanie ihr Leben unter den Füßen wegzog. Sie verbrachte die meiste Zeit in einem abgedunkelten Zimmer und brauchte all ihre Kraft dazu, die Schmerzen auszuhalten. Hoffnung auf Besserung hatte sie nach unzähligen Arzt- und Therapieversuchen kaum noch. „In dieser grausamen Situation musste ich alles, was mein Leben bis dahin ausmachte, loslassen“, erzählt die Autorin.

Doch Schritt für Schritt schaffte sie es, sich zuerst ihre Lebensfreude und dann ihre Freiheit durch Mentaltraining und die Kraft der Selbstliebe zurückzuerobern. „Das Wunderbare dabei: Ich hatte plötzlich Platz! Ich war frei und spürte Leichtigkeit! Warum? Weil ich zuvor durch die Krankheit so vieles losgelassen hatte.“

##### Das Damals darf nicht das Heute bestimmen

Melanie hatte sich bewusst dafür entschieden, alles loszulassen, was schmerzt und runterzieht. Bis dahin bunkerte sie alles in ihren inneren Zimmern: schmerzhafte Erfahrungen, Sehnsüchte und alles, was sie erreichen und die Erwartungen, die sie erfüllen wollte. Bei vielen ist es die Vergangenheit, die einen zu großen Einfluss auf das Hier und Jetzt hat, wurde Melanie klar. So gut wie alle leiden an einem „Rückspiegelsyndrom“. Was wir erlebt haben, legen wir wie einen Filter über das Hier und Jetzt und unsere Zukunft. Das schränkt ein, macht unfrei und blockiert unser Urvertrauen ins Leben.

„Egal, was man loslassen möchte: Der erste Schritt ist immer, sich dessen bewusst zu werden und zu verstehen, was in einem passiert. Nur so erkennt man die Notwendigkeit und den Gewinn des Loslassens“, schreibt die Mentaltrainerin in ihrem Buch, in dem sie auch ihre konkret umsetzbaren „Be-Free-Tools“ vorstellt. Loslassen hat viele Facetten, und eine der wichtigsten ist, einmal alles so sein zu lassen, wie es. „Auch, wenn es zwickt und zwackt und einiges dabei ist, was man gerne anders hätte: Dieses Annehmen ist das Loslassen im Augenblick.“

#### Melanie PignitterFederleichtWie du loslässt und ein befreites und erfülltes Leben führst



##### Die Autorin

#####  Fotocredit: Martin Juryzc

**Melanie Pignitter** ist diplomierte Mentaltrainerin, Selbstliebe-Mentorin, Bloggerin (honigperlen.at), Podcasterin und Autorin. Davor war sie als Businesstrainerin unterwegs.

Eine schwere Krankheit führte dazu, dass Melanie die Kraft ihrer Gedanken entdeckte und sich selbst neu erfand. Zu ihren Spezialgebieten Selbstliebe, Selbstwertgefühl und Loslassen bietet sie Mentaltrainings, Workshops, Online-Lehrgänge und Vorträge an.

Weitere Bücher der Autorin: Als ich lernte, meinen Hintern zu lieben, war mein Leben eine runde Sache – Außergewöhnliche Tipps zur Selbstliebe (Goldegg 2017), Honigperlen – Warum dein Leben süßer ist als du denkst (GU 2019)

##### Bibliografie

**Melanie Pignitter**

**Federleicht**

Wie du loslässt und ein befreites und erfülltes Leben führst

Hardcover | 272 S. | 19,95 € | ISBN 978-3-99060-209-6

**Erscheint am 22.02.2021**

**[Pressematerial zum Download](https://www.goldegg-verlag.com/titel/federleicht/)**

##### Presserückfragen, Rezensionsexemplare

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH Wien und Berlin

F +43 1 505 43 76-46 | M +43 699 14404446

maria.schlager@goldegg-verlag.com

[www.goldegg.verlag.com](http://www.goldegg.verlag.com)