

Presstext - Buchneuerscheinung

Norman Bücher

„**Abenteuer Motivation** – Impulse eines Extremläufers“

Oktober 2014, Goldegg Verlag

Abenteuer statt Alltagstrott

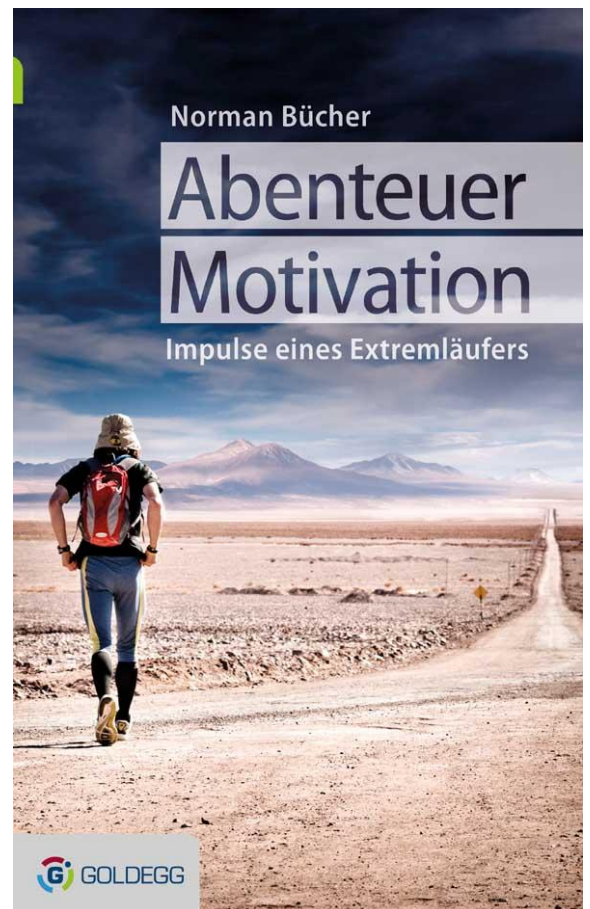
Wer Wüsten, Gebirgszüge und Dschungel zu Fuß durchquert hat, weiß auch, was wir brauchen, um im alltäglichen Kampf um Erfolg und Zufriedenheit bestehen zu können.

Jeder Schritt, den wir tun, egal ob auf unwegsamem Gelände oder auf dem rutschigen Parkett des Alltags, braucht unserer Umgebung angepasste Motivation. **Norman Bücher**, unter anderem Motivationsexperte, Vortragsredner und Extremläufer teilt in seinem dritten Buch „**Abenteuer Motivation**“, als handliches Taschenbuch im Goldegg Verlag erschienen, „**Impulse eines Extremläufers**“ mit seinen Lesern.

Es sind sich wiederholende Abläufe, Über- oder Unterforderungen, die unseren Geist müde machen. Kehrt zu viel Gewohnheit ein, wird der alltägliche Kampf zur Qual. „*Das ewige Motivations-Mantra ‚Nur noch diese letzte Anhöhe‘ kann zur Tortur werden*“, weiß Norman Bücher aus Erfahrung. „*Diese Vorstellung, nur noch einen Tag durchhalten zu müssen, ist ein gutes Beispiel für falsch angewandte Motivation.*“

Natürlich wissen wir, dass nach dieser Kuppe eine weitere, nach diesem Wochenende eine neue Arbeitswoche folgen wird. Wir verwenden viel Energie darauf, eine Illusion, aufrecht zu erhalten. Es wäre viel wichtiger, auf unsere unmittelbare Umgebung, auf unseren nächsten Schritt zu achten. „*Wirst du während eines Gebirgslaufs unaufmerksam, kann das gefährliche Folgen haben, nicht nur für dich, sondern auch für jene, die mit dir unterwegs sind*“, erzählt Norman Bücher. „*Wendest du aber die Nur-noch-eine-Kurve-Motivation auf der Zielgeraden an, katapultierst du dich damit um einige Plätze nach vorn. Wichtig ist, situationsbewusst die passende Motivation anzuwenden.*“

Auch wenn der Vergleich zwischen einem Wüstenlauf und den Hürden des Alltags auf den ersten Blick weit hergeholt scheint, so liegt der Unterschied doch nur in der Umgebung und dem angewandten Material. Aus einem subjektiven Blickwinkel sind Burnout oder Jobverlust genauso bedrohlich wie Verdursten oder die Gefahr abzustürzen. Norman Bücher ist weder das Eine noch das Andere fremd. „*Täglich gleiche Motivation kann zum Hamsterrad, zur lästigen Pflicht werden, wenn wir uns nicht selbst herausfordern*“, so Bücher. Idee, Vision, exakte Zielsetzung, punktgenaue Planung und Vorbereitung sind für den Extremläufer genauso lebenswichtig, wie die Herausforderung durch neue Abenteuer selbst, in diese Schritte ist auch sein neues Buch gegliedert. „*Unser Leben kann uns mit Spaß, Sinn und Zufriedenheit erfüllen, dich am x-ten Mal Aufstehen und zur Arbeit gehen immer noch freuen zu können, ist die Kür. Die richtige Motivation zu entdecken, ist ein Abenteuer, das kann unser Leben massiv verändern. Begeben wir uns auf die Suche, laufen wir Gefahr unsere innere Wüste plötzlich in allen Farben blühend vorzufinden. Das mag viel Arbeit bedeuten, doch die Früchte, die wir dadurch ernten, sind wohl die süßesten der Welt.*“



Der Autor steht für Interviews und Medientermine zur Verfügung

Norman Bücher ist Extremläufer aus Leidenschaft. Er nahm bereits an mehr als 120 Marathon- und Ultramarathonläufen teil und stellt sich den extremsten sportlichen Herausforderungen in der ganzen Welt. Darüber hinaus hat der Autor sich einen bekannten Namen als Vortragsredner vor Großpublikum gemacht. Sehr erfolgreich sind seine Bücher „**Extrem – die Macht des Willens**“ sowie „**Extreme Abenteuer – über Grenzen laufen**“, beide im **Goldegg Verlag** erschienen.

Mehr Informationen unter: www.norman-buecher.de

Von 03.-05. November ist Norman Bücher in Wien und steht für Presse- und Medientermine vor Ort und persönlich zur Verfügung

Pressematerial

Buchpräsentation

Di, 04.11.2014, 19 Uhr

Thalia W3

Landstraßer Hauptstraße 2a/2b, 1030 Wien

Eintritt frei!

Mehr Informationen auf der [Thalia W3 Facebook Seite](#)

„Abenteuer Motivation – Impulse eines Extremläufers“

Norman Bücher

ET: Oktober 2014

Taschenbuch, ca. 200 Seiten

ISBN 978-3-902991-15-7 Preis A/D 12,95

ISBN 978-3-902991-24-9, E-Book, Preis 9,⁹⁹

Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Goldegg Verlag GmbH

Johannes Kößler

Mommsengasse 4, 1040 Wien

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

Mobil +43 699 1440 4445

johannes.koessler@goldegg-verlag.at

www.goldegg-verlag.com