

Bärenstarke Tipps für mehr Kraft und Gelassenheit

Charmante Fabel: Lothar Seiwerths neues Buch „Die Bären-Strategie“

Von Ingeborg Salomon

Dieses Buch ist einfach bärig. Schon das knallrote Cover mit dem relaxed daliegenden dicken Braunbär macht Lust zum in die Hand Nehmen, zum Blättern, zum Lesen. „Die Bären-Strategie“ ist das neueste Werk von Professor Lothar Seiwert, der in Kirchheim das Institut für Strategie und Time Management gegründet hat und als Deutschlands gefragtester Coach für gestresste Zeitgenossen gilt. Wie schon in seinen anderen Büchern, dem „Bumerang-Prinzip“ oder „Simplify your life“, gibt auch die „Bären-Strategie“ sehr praktische Tipps, wie das Leben entspannter, angenehmer und effizienter verlaufen kann.

Bären sind die Lieblingstiere des Management-Experten, überall in seinem Büro liegen, sitzen und stehen sie; selbst in seinem Garten stehen keine Gartenzwerge sondern Gartenbären. „Bären stehen für Werte, die vielen von uns abhanden gekommen sind“, gesteht Seiwert in seinem Vorwort. Doch er doziert nicht, sondern verpackt seine Erkenntnisse in eine charmante Fabel, in der Bruno Bär als weiser und gelassener Lehrmeister auftritt, um der aufgeregten und ziemlich konfusen Schar seiner tierischen Freunde Ratschläge zu erteilen. In jedem Tier können menschliche Zeitgenossen unschwer die Eigenschaften wiedererkennen, die ihnen den Alltag oft schwer machen. Treffend und liebenswert charakterisiert treten auf: Beate Biene, emsig und ständig überarbeitet, Ferdinand Fuchs, anspruchsvoll, aber unkonzentriert, Harry Hase, immer hektisch und überfordert, sowie der bequeme und planlose Hans-Rudolph Hirsch.



Professor Lothar Seiwert aus Kirchheim ist Deutschlands gefragtester Coach zum Thema „Zeit“.

Foto: privat

Zeit ist für alle ein kostbares Gut, und nie ist genug davon vorhanden, denn spezifische Zeitdiebe sind tückisch am Werk, um den Tieren den Alltag schwer zu machen. Alle müssen lernen, ihre Zeit besser in den Griff zu bekommen; so lehrt Bruno Bär den Kontrollfreak das Delegieren und den Perfektionisten das Lockerlassen, den Aufschieber das sich Konzentrieren und den Traumtänzer das Strukturieren. Dementsprechend gibt es nach jedem Kapitel knapp zusammengefasste Bären-Tipps und zum

Schluss den Test „Fast wie im richtigen Leben“.

Dass es sich bärig leichter lebt, wenn deren Stärken wie Ruhe, Kraft und Gelassenheit in den Alltag integriert werden, erkennen zum Schluss nicht nur die Tiere sondern auch die Leser von Seiwerths Buch. Die 120 Seiten lesen sich flott, die Zeichnungen von Susanne Kracht sind schlicht bezaubernd; so macht die Lektüre richtig Spaß und hinterlässt ganz spielerisch ernste Erkenntnisse, wie sich mit mehr Gelassenheit und Power Ziele besser erreichen lassen.

■ **INFO:** Lothar Seiwert, Die Bären-Strategie, 128 Seiten, Ariston im Heinrich Hugendubel-Verlag, Kreuzlingen/München 2005, 14.95 Euro. www.baeren-strategie.de



Witzig und pfiffig: „Die Bären-Strategie“.