

## Reisen bewegt: Beine und Kopf!

Ein Entwicklungsroman über Lebensträume, digitales Detoxen, den Kulturschock XXL und das Zerschneiden der großen Liebe - Arschtritt inklusive!

.....

**Hätte. Müsste. Sollte.** Wer kennt diese Wörter nicht? **Hätte** ich diese tolle Frau in der Bahn doch nur angesprochen. Ich **müsste** mal wieder meine Mutter anrufen. **Sollte** ich mittlerweile nicht wissen was ich eigentlich wirklich will? Dr. Martin Krengel hat dieses Kopfkino-Vokabular 2014 aus seinem Wortschatz gestrichen und schritt zur Tat. Der 35-Jährige bereiste 20 Länder in 375 Tagen und nutzte seine Weltreise, um verschiedene Träume und Wünsche „zu testen“. Wie wäre es in New York oder Down Under zu leben? Krengel weiß es nun. **Er ergründet, ob Aussteiger glücklich sind** und packt beherzt all die Dinge an, die er schon immer tun wollte: er stürzt sich z.B. aus 4500 Meter Höhe aus dem Flieger, um seine Höhenangst zu kurieren, lernt Stand-Up-Comedy, macht eine „Digital-Detox-Diät“, nur um kurz darauf als digitaler Nomade durch Südamerika zu ziehen.

„**Reisen ist ein Persönlichkeits-Turbo**“ resümiert der Selbstmanagement-Experte, denn „weit weg bist du verdammt nah an dir selbst.“ Auf 352 und reich bebilderten Seiten zeigt er, **wie sehr eine Reise jeden von uns packt, unsere Gedanken massiert, unser Herz erwärmt, uns fordert, fördert und verändert.** Er beschreibt authentisch, wie erfüllend es sein kann, einfach mal „ich“ zu sein - aber auch lebensnah, wie Unerwartetes, Kulturschock und Unsicherheiten an einem nagen, egal ob es eine Reise, eine berufliche Veränderung oder eine private Herausforderung ist. „Wer einmal mit mir durch den Prozess aus inneren und äußeren Widerständen gegangen ist, der ist im Kopf seinem eigenen Ziel schon ein gutes Schritt näher“ weiß Krengel.

Und darum geht es dem Autor letztendlich in seinem inspirierenden Bericht über seine (mentale) Reise - **er will wachrütteln und ermutigen:** „Ich habe auf der Reise gelernt, den ersten Schritt zu wagen, auch wenn ich noch nicht weiß warum ich in eine bestimmte Richtung gehe und wohin mich das führt. Dieses ewige wenn-und-hätte, hält ja keiner aus!“.

**Ein überzeugendes Plädoyer für die Umsetzung seiner Träume, für den Mut, loszulegen. Jetzt!**

.....

**Dr. Martin Krengel** ist Psychologe, Ökonom, Unternehmer, 10-facher Buchautor und Motivationsexperte. Er schrieb unter anderem die Selbstmanagement-Bestseller „Golden Rules“ und „Bestnote“. Seine Artikel über die hektische „Zuvielgesellschaft“ wurden unter anderem bei Springer, Spiegel Online und der FAZ veröffentlicht. Der ehemalige Kunstturner hält deutschlandweit Impulsvorträge für verschiedene Firmen und Universitäten. Der Berliner 'Brain-Productivity-Ninja' und 'Motivations-Jedi' präsentiert mit „Stoppt die Welt, ich will aussteigen!“ einen leichtfüßigen Entwicklungsroman verpackt in einen humoristischen Reisebericht mit fünf Prozent Ratgeberanteil.



Dr. Martin Krengel  
**Stoppt die Welt, ich will aussteigen!**

Format 20,5 x 13,3 cm, hochwertige Klappenbroschur, 352  
Seiten, 4-farbig mit 460 Bildern  
Euro 19,99 (D) / Euro 20,50 (A) / Fr 24,95  
Eazybookz Travel; ISBN: 978-3-941193-22-2  
Erscheint am 10. Oktober 2015

>> Videos, Fotos, Fakten: [www.martinkrengel.com/reisen](http://www.martinkrengel.com/reisen)

Bei Fragen, Bildwünschen, Rezensionsexemplaren und Interviewanfragen stehen wir Ihnen  
gern zur Seite.

### **Pressekontakt**

Janine Schmidt  
Flurfunk Berlin  
Telefon: +49 30. 38 30 6007  
Mobil: +49 170. 80 87 398  
Mail: [janine@flurfunkberlin.de](mailto:janine@flurfunkberlin.de)