

Reisen bewegt: Beine und Kopf!

Kuriose Abenteuer einer Weltreise – und was wir daraus über uns und unser Leben lernen können.

Wie fühlt es sich an, loszulassen und das Leben zu Leben, das man leben möchte? Dr. Martin Krengel erfüllt sich einen **großen Traum** und begibt sich auf Weltreise. Dabei experimentiert er bewusst mit anderen **Lebensstilen und Arbeitsformen**. Er betreibt Anti-Zeitmanagement auf Fiji, macht eine Digital-Detox-Diät auf Tahiti, tourt dann als digitaler Nomade durch Südamerika, bevor er sich in New York als Stand-up-Comedian versucht. Sein Buch **„Stoppt die Welt, ich will aussteigen!“** (Eazybookz, ET 30.09.2015) ist ein ungewöhnlicher und spitzfindiger Reisebericht – offen, witzig, hinterfragend und wachrüttelnd.

In einem Mix aus **Mega-Metropolen** und **entlegensten Orten** erlebt er skurrile Abenteuer: Er übernachtet in einem Irrenhaus in der Südsee, kuriert seine Höhenangst durch einen Sprung aus 4.500 Metern, wird von einem Delfin im Amazonas verprügelt und entgeht nur knapp einer Prostata-Massage in Thailand. Trotz der **augenzwinkernd** erzählten Erlebnisse an exotischen Orten reflektiert Krengel **sehr persönlich** und authentisch über Ängste, Zweifel, Frust und Rückschläge – und intensive Glücksmomente.

**„Manchmal fühlst du dich einsam
wie ein Meerschwein auf dem Mars.“**

Krengels Resumee: „Weit weg bist du verdammt nah an dir selbst! Reisen ist ein **Persönlichkeits-Turbo**. Reisen fördert und fordert: das **Loslassen**, den Umgang mit Unerwartetem, mit zu vielen Menschen, mit zu wenigen Menschen. Es ist DIE Chance, loszulassen, sich neu zu erfinden statt immer nur Erwartungen Anderer zu erfüllen.“ Der Motivationsexperte zeigt aber auch, dass es mitunter schwer sein kann, seinen großen Traum durchzuziehen und gibt wertvolle Einblicke wie man Hindernisse umgehen kann. In Summe ein **überzeugendes Plädoyer für die Umsetzung seiner Träume**, für den Mut, loszulegen. Jetzt!

Dr. Martin Krengel ist Psychologe, 10-facher Buchautor und Motivationsexperte. Er studierte Kulturpsychologie und Wirtschaft und schrieb u.a. die Selbstmanagement-Bestseller „Golden Rules“ und „Bestnote“. Seine Artikel erschienen u.a. bei Springer, Spiegel Online und der FAZ. Der umtriebige Unternehmer liebt es auch mal grünäugig und barfuß durch die Welt zu laufen – auch wenn es unvernünftig erscheint.

→ reisen.martinkrengel.com.



Martin Krengel

Stoppt die Welt, ich will aussteigen!

Kuriose Abenteuer einer Weltreise. (Arschtritt inklusive.)

Format 20,5 x 13,3cm, hochwertige Klappenbroschur,
ca. 360 Seiten, 4-farbig mit 460 (!) Bildern
€ 19,99 [D] / € 20,50 [A] / Fr 24,95
Eazybookz Travel; ISBN: 978-3-941193-22-2
Erscheint am 30.Sept.2015

Weitere Infos:

BUCH CONTACT

Murielle R. Rousseau
Ulrike Plessow

Freiburger Büro:

Rosastr. 21
D-79098 Freiburg
Fon: 0761-29604-0
Fax: 0761-29604-40

Berliner Büro:

Einemstr. 20c
10785 Berlin
Fon: 030-2060669-0
Fax: 030-2060669-9

→ **E-Mail:**

buchcontact@buchcontact.de