

Wie fühlt es sich an, *loszulassen* und das Leben zu Leben, das man leben möchte?

„Reisen bewegt. Beine und Kopf. Reisen ist ein Persönlichkeitsturbo. Nichts verändert dich so wie eine Reise. Nichts hilft mehr, um deinen Platz im Leben zu finden.“ So fasst Kulturpsychologe und Motivationscoach Dr. Martin Krengel seine einjährige Weltreise zusammen, in der er gezielt mit anderen Lebens- und Arbeitsformen experimentiert hat.



Martin Krengel ist auf der Suche nach der richtigen Balance zwischen **Entspannung, Reisen und Arbeit**. Er betreibt Anti-Zeitmanagement auf Fiji, macht eine Digital-Detox-Diät auf Tahiti und zieht als digitaler Nomade durch Südamerika. Er zeigt, dass es nicht einfach ist, loszulassen und seine großen Träume zu verwirklichen – aber auch, mit welchen Tricks er es geschafft hat.



Dr. Krengel besitzt eine sehr eigene Art, die Welt zu betrachten und auf Menschen zuzugehen. **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.



Krengels **spitzfindiger Bericht** zeigt: Reisen fördert und fordert: das Loslassen, den Umgang mit Unerwartetem, mit zu vielen Menschen, mit zu wenigen Menschen, und der Unsicherheit darüber, welcher Schritt der nächste ist, wenn einem die ganze Welt offen steht.

Das Buch ist eine Einladung. Zum Sich-einlassen auf Lebensexperimente, auf das Neue und Unerwartete. Ein Reiseverführer und Wachrüttler zum Aufraffen und Nachmachen. **Ein Plädoyer für Freiheit und den Mut, seinen eigenen Träumen zu trauen.** Ein Experiment mit dem Selbst. Durchdringend, spritzig, mutmachend.

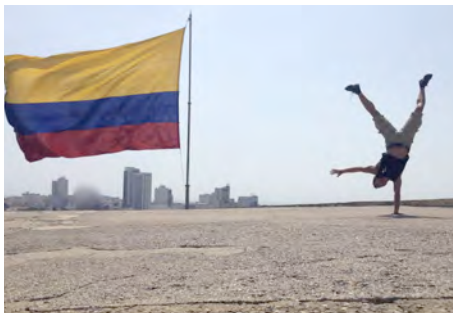




„Reisen ist kein Urlaub. Es ist ein Auf und Ab. Zeitraffer und Zeitlupe. Mal bist du entzückt, mal entsetzt. Immer auf dem schmalen Grat zwischen Heim- und Fernweh, zwischen Ankommen und Abprallen. Mal wirst du warm empfangen, mal fühlst du dich einsam wie ein Meerschwein auf dem Mars.“



Dr. Martin Kregel studierte Wirtschaft und Kulturpsychologie, schrieb mehrere Ratgeber-Besteller und beendete brav seine Promotion. Dann war er weg. Im Gepäck: Abenteuerlust, viele Experimente mit dem Sein und die Frage danach, was andere mit ihrem Leben machen.



Kregel ist Unternehmer, Blogger, Infopreneur. Seine Interviews als Zeitmanagement- und Motivationsexperte erschienen u.a. beim ZDF, Kabel 1, WDR und er schrieb Artikel u.a. für Springer, Spiegel Online und für die FAZ. Der begeisterte Kunstturner, Unternehmer und Redner liebt es, auch mal grünäugig und barfuß durch die Welt zu laufen – auch wenn es manchmal unvernünftig erscheint.

reisen.martinkregel.com | studienstrategie.de



Dr. Kregel ist interview-, bühnen- und TV-erfahren und kann lebhaft u.a. davon berichten wie es sich anfühlt ...

- als Auswanderer in Australien zu leben,
- als Stand-Up Comedian in New York zu arbeiten,
- eine Insel in der Südsee zu besitzen,
- von einem hinterhältigen Frosch attackiert zu werden,
- bei minus 17 Grad in der mongolischen Jurte zu schlafen,
- seine Höhenangst durch einen Sprung aus 4.500 Metern Höhe zu kurieren,
- an einem knusprigen Meerschwein zu nagen,
- 30 Meter unter der Wasseroberfläche Haie zu füttern,
- tagelang in einem wütenden Zyklon zu stecken, und
- an entlegendste Orte zu reisen, die nicht einmal bei Google Maps zu finden sind.





“Weit weg bist du oft verdammt nah an dir selbst”

Zitate, Inhalte und Standpunkte aus dem Buch



Je schneller und beherzter du deine Träume und Wünsche testest, desto schneller weißt du, ob sie wirklich traumhaft sind. – Oder ein Alptraum.

Erwachsen werden wird überbewertet!



Reisen ist die besten Selbstmanagement-Methode,
die es gibt!

Wie es sich anfühlt, wenn man seine Träume wahr
machen möchte.
Und warum es nicht leicht ist.

Route statt Routine: Warum „Digitales
Nomadentum“ das Arbeitsmodell der Zukunft sein wird



Ist Auswandern und Aussteigen eine Alternative zum
Nine-to-Five-Job?

**Reisen ist das einzige, dass du dir kaufen kannst, das
dich reicher macht!**



Zeitzauber: Wie man es schafft, dass man an
zwei Kalendertagen im Jahr Geburtstag hat.

Manchmal fühlst du dich so fremd und einsam wie
ein Meerschwein auf dem Mars.



Martin Krengel

Stoppt die Welt, ich will aussteigen!

Kuriose Abenteuer einer Weltreise (Arschtritt inklusive)

Eazybookz Travel

ISBN: 978-3-941193-22-2

Preis: 19.99 Euro (D), 20,50 Euro (A), 24,95 Franken (CH)

Erscheinungstermin: 10. Oktober 2015

352 Seiten, 340 farbige Bilder und Skizzen

Das Buch ist eine **Ode an das Reisen**. Es zeigt: Reisen bewegt. Beine UND Kopf! Es reflektiert den Geschwindigkeitswahn und das Wirrarr unserer hektischen Zuviel-Gesellschaft und führt auf, wie wenig wir für unser Glück brauchen. Es zeigt aber auch, wie schwer es sein kann, seine Träume zu leben und es dennoch inspiriert und motiviert zu tun.