

Gary John Bishop

Unf*ck yourself

Raus aus dem Kopf, rein ins Leben!

224 Seiten, Flexobroschur

14,90 € (D) / 15,50 € (A)

978-3-95736-106-6

erscheint am **23. März 2018**



»Hör auf mit all dem Scheiß, von dem du weißt, dass du ihn lassen solltest, und tu all den anderen Scheiß, von dem du weißt, dass du ihn tun solltest.« (Gary John Bishop)

„Unf*ck yourself“: Unkonventioneller Motivationstrainer aus den USA

Ob im Beruf, in der Beziehung oder in Sachen Wunschgewicht und Finanzen: Wer unzufrieden ist und etwas ändern will, muss handeln. Doch dabei steht sich der Mensch oft selbst im Weg. Vermeintliche Probleme und Hindernisse außerhalb des eigenen Handlungsspielraums werden als Ausreden genutzt, die angestrebten Ziele doch nicht zu verfolgen. In „Unf*ck yourself“ redet Gary John Bishop Klartext und gibt Techniken zur Selbstentwicklung an die Hand: »Gib nicht anderen die Schuld. Mach nicht äußere Einflüsse oder Umstände verantwortlich. Verweise nicht auf deine Kindheit oder deine Nachbarschaft. [...] Du kannst nicht bei Schuldzuweisungen bleiben, das führt zu nichts.« Stattdessen gibt es laut dem Autor zwei einfache und doch essentielle Grundregeln, um glücklich zu werden: »Hör auf mit all dem Scheiß, von dem du weißt, dass du ihn lassen solltest, und tu all den anderen Scheiß, von dem du weißt, dass du ihn tun solltest.«

»Der Unterschied zwischen dir und jemandem, der dein Traumleben führt, liegt einfach darin, dass der andere es tut.« (Gary John Bishop)

Gary John Bishop ist einer der führenden internationalen Experten auf dem Gebiet der Persönlichkeitsentwicklung und Begründer der „Urbanen Philosophie“. Sein Ansatz des Motivationstrainings fußt sowohl auf wissenschaftlichen Studien als auch auf philosophischen Lehren. Entscheidender Ausgangspunkt seiner Theorie ist die Erkenntnis, dass schon bloße Gedanken die physische Struktur des Gehirns modifizieren können und der Mensch somit auch sein eigenes Handeln aktiv beeinflussen kann. »Mit den richtigen Worten und einer weniger negativen Sicht auf unsere Probleme können wir buchstäblich unser Weltbild und unseren Umgang mit der Welt ändern«, so Bishop. »Du musst keine Lösung finden, du bist die Lösung.«

»So stark wie der Titel ist auch sein Inhalt.« (THE TIMES)

Über den Autor:

GARY JOHN BISHOP, geboren in Glasgow, ist einer der international führenden Experten für persönliche Entwicklung. Sein Ansatz der „Urbanen Philosophie“ repräsentiert eine neue Bewegung des Motivationstrainings, das Tausenden Klienten erstaunliche Veränderungen ermöglicht hat. Gary John Bishop erhebt nicht den Anspruch auf Perfektion. Sein Ziel ist es, Menschen zu helfen, das großartigste Leben zu führen, das sie sich vorstellen können. Homepage: www.garyjohnbishop.com.

Pressekontakt:

über die beauftragte Agentur Carlsberg & Richter: Liza Paul | paul@cr-agentur.com | Tel. (089) 51 777 27-45
für den Leo Verlag in der Scorpio Verlag GmbH & Co. KG | Theresienstr. 16 80333 München