

Marc Gassert

Alles ist schwer, bevor es leicht wird

Mit dem Wissen der Shaolin zu mehr Disziplin und Willenskraft

Originalausgabe

272 Seiten. Geb. mit Schutzumschlag

€ 16,99 [D] / € 17,50 [A] / CHF 24,50

ISBN 978-3-424-20093-5

Erscheinungstermin: 21.10.2013

Bitte nicht vor diesem Termin besprechen – vielen Dank.



Das Tao der Disziplin

Der „blonde Shaolin“ Marc Gassert zeigt, wie wir mit der Tugend der Großmeister unsere Ziele erreichen

Willenskraft, atemberaubende Körperbeherrschung und innere Stärke: das sind die Fähigkeiten, für die die Mönche des Shaolin-Klosters weltweit bewundert werden. **Marc Gassert** machte sich während seiner Zeit in Asien die Jahrhunderte alte Philosophie und Gedankenwelt der Shaolin zu eigen und zeigt in seinem autobiographischen Ratgeber, wie wir dieses mentale Potenzial auch in unserer hektischen westlichen Welt entfalten und anwenden können – um in unserem Leben das umzusetzen, was wir uns vornehmen.

Wir alle möchten das Schwere möglichst schnell hinter uns lassen und zu mehr Leichtigkeit gelangen – Leichtigkeit im Beruf, im Alltag, beim Verfolgen der eigenen Ziele. Nichts ist leichter als das, wenn man einfach tut, was man sich vorgenommen hat. Denn Marc Gassert ist überzeugt: Nicht das Anfangen wird belohnt, sondern das Durchhalten. Doch wie gelingt ein gesunder Umgang mit Aufschieberitis, Versagensängsten, Perfektionismus und Faulheit? Antworten auf diese und andere lebensphilosophische Fragen gibt Marc Gassert in seinem Buch. Er hat bei namhaften Großmeistern – darunter die Shaolin-Mönche – asiatische Kampfkunst erlernt und dabei den Schlüssel zu einer der wichtigsten menschlichen Tugenden entdeckt: der Selbstdisziplin. Der Autor übersetzt die Erkenntnisse fernöstlicher Kultur in eine für uns verständliche Sprache und gibt praktische, sofort anwendbare Tipps, wie jeder mit dem Wissen der Shaolin ein glückliches und erfülltes Leben führen kann.

Marc Gassert verbrachte einen Großteil seines Lebens in unterschiedlichen Kulturen auf verschiedenen Kontinenten. Sein Vater arbeitete für Interpol, und seine Kindheit war geprägt von vielen Umzügen und einem ständigen Gefühl der Gefahr. So war er früh motiviert, sich in der Kunst der Selbstverteidigung unterrichten zu lassen. Er erlernte bei namhaften Großmeistern die asiatische Kampfkunst. In München studierte er Kommunikationswissenschaften und Interkulturelle Kommunikation, in Tokio Japanologie. Als Vortragsredner bietet Marc Gassert den Wissenstransfer zwischen fernöstlicher und westlicher Kultur. Mit seinen interaktiven Vorträgen ist er regelmäßiger Gast auf den Top-Events internationaler Unternehmen. Marc Gassert lebt in München.



(c) Kay Blaschke

Pressekontakt:

PR-Büro Susanne Fink, Tel. +49 (0)89 /3076 3407, presse@susannefink.com