

PRESSEMATRIAL

“Denkst du noch oder lebst du wieder?”

Autorin: Isa Aepli

“Denkst du noch oder lebst du wieder”? - Ein Lebenshilfebuch, das ohne Anleitung und Methode auskommt.

Das Erstlingswerk der Autorin Isa Aepli ist ein Lebenshilfebuch der anderen Art. Es holt die Leser:innen genau da ab, wo sie stehen und befreit sie von der anstrengenden Suche nach Selbstoptimierung und 3-Schritte-Programmen. Stattdessen hinterlässt es bei den Leser:innen ein Gefühl der Leichtigkeit und Frische.

Die Botschaft der Schweizer Autorin, die als Coach und Mutter arbeitet, trifft den Nerv der Zeit: Wir sind ein Stück Natur und verfügen damit über einen Kern, an dem es nichts zu flicken, nichts zu optimieren und nichts zu therapieren gibt.

Ein Befreiungsschlag für alle, die bisher von ihrem inneren Kritiker gelebt wurden und genug haben von Sätzen wie:

Streng dich an!
Meditiere! Tue dies, lasse das!
Diese Weiterbildung noch! Mache mehr Sport!
Sei nachhaltig und iss gesünder!
Geh zum Therapeuten!

Isa Aepli beschreibt aus eigener Erfahrung wie wir - ohne Anstrengung - diesem unerträglichen Lärm im Kopf entkommen und den Ort der Ruhe und Klarheit in uns entdecken.

Die 49-jährige Autorin, die als Expat und Reisende einige Abenteuer erlebt hat, erzählt, wie sich ihr eigener Umgang mit Lebensthemen wie Krankheit, Familienkrisen, bellenden Hunden, Beziehungsdramen und selbst mit dem Tod grundlegend verändert hat. Was sie dabei entdecken durfte, ist verblüffend einfach und für jeden von uns höchst relevant.

Wer Lust hat auf eine Reise, raus aus alten Gewohnheiten, hin zum Leisen, Humorvollen und Weisen, der sollte sich diesen Erstling nicht entgehen lassen.

Die Leser:innen werden in diesem Buch begleitet von Cartoons und Wortgewandtheit zur eignen Erkenntnis angeregt und mit einem wohligen Gefühl der Ruhe und der Leichtigkeit hinterlassen.

“Denkst du noch oder lebst du wieder” ist ab sofort in jeder Buchhandlung bestellbar oder direkt online zu erwerben bei Book on Demand ([Website Schweiz](#) | [Website EU-Kunden:innen](#)).



Das sagen Leser:innen

“Ein brilliant geschriebenes Buch! Wirklich sehr inspirierend! Ein Wurf! Ein Buch, das bestimmt vielen Menschen in der Seele gut tut!”

- Armin Fähndrich

“Das Buch ist wirklich eine Perle. Es ist bei mir auf einen riesengrossen Resonanzkörper gestossen, mindestens so gross wie ein Kontrabass.”

- Catrina Desax

“Im Zug gerade die letzten Seiten gelesen und lächelnd zugeklappt. Es ist ein wunderbares Buch! Sehr schön geschrieben, spannend erzählt und holler heiterer Leichtigkeit, die ansteckt.”

- Balz Rigendinger

Über die Autorin



Isa Aepli (1972) ist Coach, Mutter von 2 Töchtern und passionierte Gartenfrau. Sie wurde im Bergdorf Vättis im Taminatal geboren, wo sie auf Berge und Bäume kletterte. Nach der Primarschule verbrachte sie 7 lange Jahre in einer Innerschweizer Klosterschule, von der ihr hauptsächlich die lange Hausordnung in Erinnerung blieb. Nach der Matura studierte und arbeitete sie in Zürich, weil sie nicht wusste, was sie sonst mit sich anfangen sollte.

Anfang 20 entdeckte sie erstmals das Schreiben als eine der jüngsten Redakteurinnen des ‘Sarganserländers’, wo sie mit Vorliebe die Kommentarspalte füllte. Ab 2004 und diverse Jobs bei Zeitungen und Agenturen später, lebte sie mit ihrem Partner und den 2 Töchtern 12 Jahre lang im Ausland. Mit dem Erlernen verschiedenster Bewegungstherapien wuchs die ihre Werkzeugkiste, die Isa fortan mit anderen teilte.

Seit 2016 teilt sie ihren Erfahrungsschatz als Mutter, Bewegungsfrau und Coach mit Menschen, die einen neuen Umgang mit Krisen und den Herausforderungen des Lebens suchen. Das tut sie erfrischend anders. Nicht mit Strategie, Analyse und 3-Punkte-Plan, sondern mit gezieltem Instinkt, viel Herz und dem Wissen, dass jeder Mensch zu einem Vertrauen zurückfinden kann, das schon immer in ihm wohnte.

Social Media

#3Prinzipien #unbegründigt #Erkenntnisse #Jetzt #Richtungswechsel #Lebensfreude
#Klarheit #Klarheit #Weisheit #Bämm #Beyourownguru #Vertrauen #Wenigeristmehr
#Denkstdunochoderlebstduwieder #Schlussmitdemoptimierungswahnsinn
#Getridofyourtodolist