

Werner Tiki Küstenmacher

## **Limbi**

Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn

2014, gebunden, ca. 288 S., zahlr. vierfarb. Illustr.

D 22,00 € / A 22,70 € / CH 31,90 Fr.; ISBN 978-3-593-39223-3

**Erscheinungstermin / Sperrfrist: 2. Oktober 2014**

Auch als E-Book sowie als Hörbuch erhältlich.

**Bestsellerautor Werner Tiki Küstenmacher zeigt in seinem neuen großen Buch: Der Schlüssel zum Lebensglück liegt im limbischen System, dem emotionalen Gehirn.**

Das Leben könnte so einfach sein, müsste man bei unangenehmen Aufgaben nicht permanent gegen innere Widerstände und die eigene Unlust ankämpfen. Bis man sich aufrafft, um endlich die Steuererklärung auszufüllen, zum Sport zu gehen oder den Schreibtisch aufzuräumen, haben oft zermürbende und quälende Kämpfe gegen sich selbst stattgefunden, begleitet von Gewissensbissen. Warum scheitern so viele Menschen an ihren Vorsätzen? Wie schafft man es, seine Vorhaben mit größerer Leichtigkeit und Freude umzusetzen? Das weiß wohl niemand besser als Werner Tiki Küstenmacher, Autor des Weltbestsellers »simplify your life«.

In seinem neuen großen Buch präsentiert er einen Ansatz zur Verbesserung des Alltagslebens, der auf den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften beruht. Der Schlüssel zum Glück liegt im Gehirn. Vor allem in jenem Teil, der für Emotionen zuständig ist, dem limbischen System. Im Gegensatz zur typisch menschlichen Großhirnrinde, zuständig für rationale und differenzierte Entscheidungen, reagiert die limbische Struktur blitzschnell, impulsiv und körperlich, weil sie auf die Vermeidung von Gefahren spezialisiert ist. Unser limbisches System haben wir gemeinsam mit einem archaischen kleinen Säugetier, von dem wir alle abstammen, weil es vor 65 Millionen Jahren eine gigantische Naturkatastrophe überlebte. Dieses Tier ist die Vorlage für Küstenmachers Figur Limbi, dem Protagonisten seines Buches. Limbi rettet unser Leben in gefährlichen Situationen. Er steht uns aber auch im Weg, wenn etwas Unangenehmes zu erledigen ist. Dann verursacht er Müdigkeit, Widerwillen und Unlust.

Wenn Limbi dagegen etwas gefällt, fühlen wir uns richtig wohl. Er schüttet Dopamin aus, wenn wir uns auf etwas freuen, Endorphin, wenn wir etwas Schönes erleben, Oxytocin, wenn wir mit Menschen zusammen sind, die wir mögen. Küstenmachers zentrale Idee: Limbi nicht mit Gewalt zu etwas zwingen, sondern intelligent mit ihm kooperieren. An vielen praktischen Beispielen zeigt er, wie sich Limbis enorme Energie und Begeisterungsfähigkeit nutzen lassen, um ohne Verbissenheit auch unangenehme Aufgaben zu meistern: Aufräumen, Beziehungen pflegen, Zeit richtig einteilen, mit Geld umgehen, auf die Gesundheit achten. Auch Abnehmen, Rauchen aufhören, der Umgang mit schmerzhaften Krankheiten und sogar das Sterben werden in diesem einzigartigen Buch behandelt. All das in Küstenmachers charmantem, witzigem und unterhaltsamem Stil mit vielen Zeichnungen des Autors.

### **Der Autor**

Werner Tiki Küstenmacher ist mehr als vielseitig: evangelischer Pfarrer (im Ehrenamt), freiberuflicher Autor, Karikaturist, TV- und Radio-Moderator, Redner. Er hat über 100 Bücher veröffentlicht, darunter den Welterfolg »simplify your life«. In seinem neuen Wurf geht Tiki noch tiefer an die Wurzel. Dank neuester Erkenntnisse der Hirnforschung zeigt er uns, dass das Geheimnis eines erfolgreichen, gesunden und glücklichen Lebens in einem vernünftigen Umgang mit dem limbischen System liegt.

**Kontakt:** Heike Kronenberg, 069-976516-25, [kronenberg@campus.de](mailto:kronenberg@campus.de)