

Mit der Bitte um Veröffentlichung

Mit der Kraft der Natur zu mehr Klarheit und Krisenkompetenz

Mit ihrem Buch „Ankommen. Aufatmen. Sich selbst wiederfinden durch Naturverbundenheit“ trifft Dr. Gerlinde Manz-Christ den Nerv krisengeplagter Menschen, die auf der Suche nach Ruhe, Sicherheit und mehr Zufriedenheit sind. Ein Reisebegleiter für den persönlichen Wandel, der aufzeigt, wie wir Druck begegnen, Vertrauen in den Fluss des Lebens entwickeln und die Kraft der Natur für den beruflichen und persönlichen Erfolg nutzen können.

Triesen, Juni 2020. Der vorübergehende Shutdown während der Corona-Pandemie und die Kontaktbeschränkungen haben viele Menschen bewegt, innerlich wie äußerlich. Selten waren so viele Spaziergänger und Jogger in der Natur unterwegs wie in dieser Zeit. „Kein Wunder“, sagt Dr. Gerlinde Manz-Christ, Buchautorin, Beraterin für persönliche und Führungskräfteentwicklung, Naturführerin und ärztlich geprüfte Gesundheitsexpertin. „Aufenthalte in der Natur erden uns. Die Natur schenkt uns Kraft und verhilft uns in unsere innere Mitte. In Zeiten großer Unsicherheit wie sie die Corona-Krise gerade darstellt, sehnen sich die Menschen danach.“ Die langjährige Diplomatin und Wirtschaftsexpertin ist seit jeher eine Brückenbauerin – zwischen Staaten, Kulturen, Meinungen, aber auch zwischen Mensch und Natur und schließlich zwischen dem Menschen und sich selbst. In ihrem just erschienenen Buch „Ankommen. Aufatmen. Sich selbst wiederfinden durch Naturverbundenheit“ zeigt die gebürtige Linzerin anhand persönlicher Erfahrungen und konkreter Tipps, wie sich die Kraft der Natur verlässlich nutzen lässt.

Die Natur ebnet den Weg zur Klarheit

„Die Sehnsüchte, die wir spüren, sind die Dinge, die gelebt werden wollen“, sagt Manz-Christ, die heute als selbstständige Unternehmerin in Liechtenstein lebt und in der gesamten D-A-CH-Region arbeitet. „Wenn wir in die Natur gehen, erinnern wir uns an diese Sehnsüchte. Die Zeit in der Natur bringt uns also näher zu uns selbst. Und ebnet so den Weg zu mehr Klarheit über Bedürfnisse und Bedingungen, über Potenziale und Perspektiven.“ Krisen wie die aktuelle Corona-Krise seien ein Wendepunkt und würden für Unternehmen wie für Menschen die Chance zum Wandel bieten. „Wir können die äußeren Umstände derzeit nicht ändern, wohl aber unsere innere Haltung, um mit ihnen gut zurecht zu kommen“, sagt die Autorin. „Und diese innere Haltung ist auch der Schlüssel zum persönlichen Glück, zu mehr Zufriedenheit und Gelassenheit.“ In ihren Retreats würden Teilnehmende oft darüber philosophieren, wie Erfolg im Beruf und Leben entspannter, gesünder und mit mehr Sinn möglich sei. Im Buch beschreibt sie nun einen Weg dorthin, regt zum Nachdenken an, liefert Impulse und nützliche Tipps für den Alltag. Eine wohltuende Lektüre in einer bewegten Zeit.

Zum Buch: "Ankommen. Aufatmen. Sich selbst wiederfinden durch Naturverbundenheit" von Dr. Gerlinde Manz-Christ ist im tredition Verlag Hamburg erschienen, ISBN 978-3-347-03448-8, gebunden, 256 Seiten, mit 36 farbigen Naturaufnahmen, Preis: 29,90 Euro.

Zur Autorin: Dr. Gerlinde Manz-Christ, Jahrgang 1960, verbrachte als Kind viel Zeit bei ihren Großeltern in den Montafoner Bergen bevor sie später als Diplomatin auf der ganzen Welt zu Hause war. Als gelernte Brückenbauerin und Wirtschaftsexpertin berät die promovierte Juristin heute Unternehmen dabei, wie sich menschliche und wirtschaftliche Bedürfnisse erfolgreich miteinander vereinen lassen. Als „Naturdiplomatin“ hilft sie zudem digitalgestressten Menschen bei Retreats in den Montafoner Bergen, ihre innere Mitte zu finden.

Kontakt: Dr. Gerlinde Manz-Christ, Telefon: +41 79 102 48 03, E-Mail: office@manz-christ.com
Mehr Informationen unter: www.manz-christ.com

Die Autorin steht für Interviews und Gastbeiträge gern zur Verfügung.