



## Presseinformation

**Werner Tiki Küstenmacher**  
**Du hast es in der Hand!**  
**Fünf einfache Rituale für ein glücklicheres Leben**  
Autorenlesung mit Musik  
Regie: Carlo Günther  
Gesamtlaufzeit: 3 St., 57 Min., 3 CDs  
€ 16,95 (unverbindliche Preisempfehlung)  
ISBN 978-3-8398-8006-7  
Buchverlag: Gräfe und Unzer

Erscheint am 23. August 2012



### Reichen Sie dem Glück die Hand!

In der Hektik des Alltags vergessen wir zuweilen, dass das Leben eigentlich schön sein könnte – und um ein Vielfaches leichter. Wie praktisch wäre es da, wenn es etwas gäbe, das uns daran erinnert. Etwas, das wir immer bei uns haben. So wie die eigene Hand. Werner Tiki Küstenmacher macht diese Idee zum Ausgangspunkt seines neuen Ratgeber-Hörbuchs. Das Resultat ist seine Fünf-Finger-Methode: Jeder Finger verkörpert dabei ein kleines Ritual, mit dem man die aktuelle Belastung sofort verringert. Kurzweilige Reflexionen zu jedem Thema und leicht umsetzbare Handlungsanleitungen, Übungen, Tipps und eine geführte Meditation sorgen dafür, dass wir die Bedeutung der fünf Finger rasch verinnerlichen und die Rituale in den Tagesablauf integrieren können.

**»Die Fünf-Finger-Methode ist das perfekte Programm, um auch in wilden Zeiten und bei heftiger Beanspruchung froh und gelassen zu bleiben. Also dann, packen Sie's an!« Werner Tiki Küstenmacher**

**Werner Tiki Küstenmacher**, ist evangelischer Pfarrer, Journalist und Karikaturist. Bis heute hat er über 100 Bücher veröffentlicht. Sein Buch *simplify your life – einfacher und glücklicher leben* wurde zu einem Weltbestseller. Tiki gehört zu den meistgebuchten Rednern in Deutschland und ist der einzige Referent, der seine Vorträge mit live gezeichneten Cartoons untermalt. 2009 wurde er in die »Hall of Fame« der German Speakers Association aufgenommen.

Bitte schicken Sie uns einen Beleg Ihrer Besprechung zu.