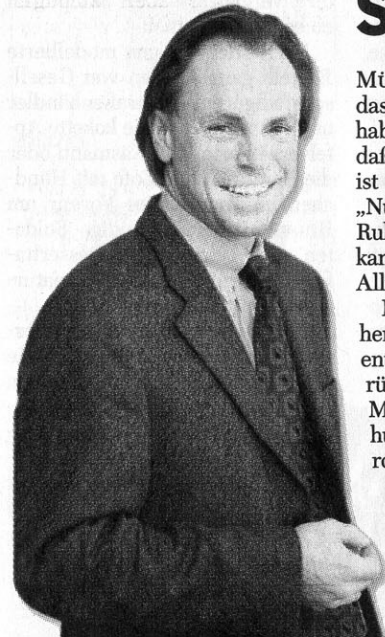


Seelenmassage vom Freiherr von Münchhausen



MÜNCHEN – Im Beruf erfolgreich, das Konto gut gefüllt – trotzdem haben viele Menschen das Gefühl, daß ihnen etwas fehlt. Wohlstand ist nicht gleich Wohlbefinden. „Nur wer regelmäßig zu innerer Ruhe und zu sich selbst findet, kann Kraft für den aufreibenden Alltag schöpfen.“

Der das sagt, heißt Marco Freiherr von Münchhausen und ist ein entfernter Nachfahre jenes berühmten Karl Friedrich von Münchhausen, der im 18. Jahrhundert lebte und als „Lügenbaron“ in die Geschichte einging.

Sein Nachfahre Marco von Münchhausen hat mit Lügen

Bestsellerautor: Marco Freiherr von Münchhausen

nichts am Hut. Wer sollte sonst auch die Managementseminare des 48jährigen besuchen oder gar die Ratgeberbücher kaufen, die den in München und Florenz lebenden von Münchhausen zum Bestsellerautor gemacht haben.

„Wo die Seele auftankt“ (Campus Verlag, 19,90 Euro) heißt das jüngste Werk des weltgewandten Personaltrainers, der seine Kurse („effektive Selbstmotivation“, „Work-Life-Balance“) europaweit auch in fließendem Englisch, Französisch und Italienisch abhält.

„Darüber, wie man Geist und Körper regeneriert, ist bereits viel geschrieben worden. Mein Anliegen ist es zu vermitteln, wie man sein inneres Vakuum füllen kann“, sagt der promovierte Jurist, der

vom Fachmagazin „Training“ 2002 für sein Buch „So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund“ zum „Trainer des Jahres“ gekürt wurde. Mit bald 100 000 verkauften Exemplaren steht er damit seit gut zwei Jahren auf der Bestsellerliste der „Wirtschaftswoche“.

Nun läßt er also die Seele auftanken. Jeder, betont von Münchhausen, der, wenn er nicht in München ist, in einer Villa über Florenz residiert, könne seine Vorschläge sofort umsetzen. Egal ob man meditiere, sich körperlich entspanne, ein Konzert oder ein gutes Essen genieße, alle Wege könnten zum Ziel führen. „Kein Mensch kann alle diese Vorschläge auf einmal realisieren“, sagt der Freiherr, der sein eigenes Seelenheil gern beim

Meditieren und Joggen sucht. „Sie sind ein Kaleidoskop von Möglichkeiten, unter denen man auswählen kann wie an einem Büffet.“

Auf die Idee für das Buch kam der Adelige, der in München, Genf und Florenz Jura, Psychologie und Kommunikationswissenschaften studierte, durch seine jahrelange Arbeit als Redner und Trainer von Managern und Führungskräften. „Was mich schon immer faszinierte, ist die anschauliche, leicht verständliche und gleichzeitig unterhaltsame Vermittlung von Wissen“, sagt von Münchhausen.

Zehn Jahre lang hat er Jurastudenten in seinem eigenen Repetitorium auf ihr juristisches Staatsexamen vorbereitet. „Ich wollte nicht nur trockenen und komple-

xen Lernstoff vermitteln, sondern ihnen auch helfen, ihren inneren Schweinehund zu überwinden.“ Streßmanagement, Selbstmanagement und Selbstmotivation wurden so nicht nur sein Fachgebiet, sondern auch Inhalt unzähliger Seminare und Vorträge.

„Geld und Erfolg sind wohl nur ein Kick auf Zeit“, hat der Freiherr erkannt. Ein bißchen Jesus, Buddha, Lao-tse und Dalai-Lama. „Ja, aber nicht als dogmatischer Kanon, sondern als Empfehlungen und Möglichkeiten für ein erfülltes Leben“, betont er. Denn wer sich nur um sich selbst kümmert, der verkümmert.

Sonja Schön

Mehr im Internet:
www.vonmuenchhausen.de