

## LESERMEINUNGEN

„Ich lese wenig Bücher, aber Ihr Buch las ich aufmerksam – da es authentisch und aufrichtig ist. Ich gebe meinen Patienten weiter. Mehr als 50% von ihnen sind psychosomatische krank, und sie zu behandeln ist es eine Herausforderung.“

*Herr J.O., Arzt*

„Mich hat die Kernbotschaft Ihres Buches berührt. Ich bin selbst früher gerannt ohne zu wissen wieso und wohin, bis die große Erkenntnis eintraf. Es war ein schmerzvoller, aber wichtiger Prozess. Ich habe dabei viel gelernt und mein Leben umgestellt. Jetzt leiste ich mindestens genauso viel, wenn nicht mehr, jedoch mit deutlich mehr Gelassenheit.“

*Herr R. K., Rechtsanwalt*

...„Übrigens, herzlichen Glückwunsch zu Deinem Buch SEI EIN FROSCH, es gibt viele Dinge, die wir bis dato gar nicht von Dir wussten und viele Dinge, über die es lohnt nachzudenken...“

*Frau K. K., Rechtsanwältin*

... „In Ihrem Buch fand ich viele Stellen die genau mein Leben beschreiben...“

*Herr P. S., Arzt*

...„Ihr Buch ist ganz wunderbar geschrieben und sehr interessant zu lesen. Vieles von dem, was Sie schreiben, kann ich gut nachempfinden – auch aus eigenem Erleben heraus. Im Moment bin ich gerade bei „Ostwind – Aufgefrischt“ und bin schon sehr gespannt, wie Sie das Prinzip des Frosches bei sich umgesetzt haben...“

*Frau J. K., Therapeutin*

...„kürzlich habe ich nochmals Deinen Buchausschnitt gelesen aus „Sei ein Frosch“ und er hat mich sehr viel mehr beschäftigt und bewegt als beim ersten Lesen. Wie viel von Deinem eigenen Leben und Ergehen steht doch darin und wie viel Lebensweisheit! Nun habe ich mir das ganze Buch zu Weihnachten von meinem Mann gewünscht und werde es nach den Festtagen lesen...“

*Frau H. G., Rentnerin*

...„Ihr Vortrag in Reutlingen und Ihr Buch begeistern mich sehr. Ich bin mir sicher dass Sie damit im geheimen einer Unzahl von Menschen aus der Seele schreiben.“

Es ist erschreckend wie unserer heutige Gesellschaft und materielle Habgier uns zu solchem Lebensverhalten treiben. Alleine in meinem persönlichen Umfeld erhalte ich ständig Zustimmung wenn wir auf dieses Thema zu sprechen kommen. Ich habe das Buch schon nahestehenden weitergeschenkt oder ausgeliehen. Hier bekam ich zum Beispiel kurz darauf die Rückmeldung „Es ist erschrecken, wie oft ich mich in dem Buch selber wieder erkenne“.

Ich habe schon viel aus dem Buch als Vorsatz mitnehmen und auch umsetzen können....“

*Herr K. D., Unternehmer Handwerk*

„...Ihr Buch habe ich in einer Nacht ausgelesen und war sehr berührt davon...In manchen Situationen im Alltag denke ich schon oft an “Sei ein Frosch”. Sie sehen Ihr Buch hat schon Spuren hinterlassen.

*Frau H. K., kaufmännische ,Angestellte*

„...es freut mich, dass Ihr Buch erschienen und so schön geworden ist. Ich denke, dass es einige Freunde von mir interessieren und ihnen helfen wird. Daher werde ich ihnen das Buch schenken...“

*Frau U. W., Lektorin*

„...es hat mich alles so sehr berührt, dass ich Ihr Buch fast in einem Tag an einem Wochenende ausgelesen habe...“

*Frau G. R., Verkäuferin*

„...vor kurzem habe ich Ihr Buch gelesen, besser gesagt „verschlungen“. Mit Ihren Worten haben Sie mich berührt, inspiriert, ins Nachdenken gebracht und sehr bewegt...Ihnen danke ich für Ihre Offenheit und Ehrlichkeit, die bestimmt vielen Menschen Mut machen werden.

Ihre Erfahrungen sind ein Schatz. Es ist sehr großzügig, dass Sie ihn mit allen interessierten Lesern teilen...“

*Frau C. H., Hausfrau*

„Soeben kommen wir von deiner Lesung in der Osianderschen Buchhandlung in Reutlingen zurück... Vielen Dank dafür, dich so zu erleben inmitten deiner beiden inneren und äußeren Welten... Es war für mich besonders schön, dass ich auch heute Abend einige neue Seiten an dir kennenlernen durfte: die des Schriftstellers und die des Trommlers...“

*Frau B. Z., Managerin*

...“Die erste Hälfte Deines Buches hat mir durch viele Analyse am bestens gefallen...”

*Frau E. B., Lehrerin*

„ Ihr Buch habe ich inzwischen auf dem Schreibtisch und auch schon mal hinein geschnuppert. Mein Eindruck: Da schreibt ein fröhlicher, nachdenklich-kluger und warmherziger Mensch...”

*Frau S. St., Lektorin und Unternehmerin*

„ ... ich habe bis heute dein Buch gelesen, für mich eher noch hautnah, persönlicher, farbiger, spannender und intensiver als für die meisten mehr distanzierten Leser, so meine ich. Es ist ein hervorragendes Buch, zu dem ich dir nur gratulieren kann. Ich habe dann auch mein oder vielmehr dein Buchkonzept vom Juni 2011 hervor gesucht und mit der Endfassung verglichen und du hast wirklich eine sehr gute Arbeit geleistet, inhaltlich (die gute Mischung aus eher Sachbuch und persönlichem Erleben und Verarbeiten - darin liegt sicher auch der größte Gewinn für dich selbst) , sprachlich und stilistisch beeindruckend (z.B. deinen ganz engen und guten Umgang mit Idiomatik und Sprichwörter - mit das Schwerste in einer Fremdsprache). Warum hast du übrigens deinen Einstieg über "sei kein Frosch . . . ." (ein für die westdeutsche Denk- und Sprachstruktur so typisches Beispiel) nicht mit "Sei ein Frosch . . . ." kontrastiert als eine feine Metapher für typisch asiatisches Denken - so habe ich dies verstanden - wobei ja gerade durch das oberflächlich ähnliche und so grundsätzlich andere Bild vom Frosch der große Unterschied so deutlich wird und wie wohl auch anfangs geplant war?  
Chronos ist mir natürlich bekannt - typisch! - aber von Kairos hatte ich nie gehört, hab aber gleich nachgelesen in der antiken Mythologie und das Bild mit der gefälligen Stirnlocke und dem kahlen Hinterkopf passt wunderbar. Auch deine Gedanken zum Umgang mit dem Tod, auch dem der andern, sind mir sehr vertraut und nahe...”

*Frau R. S., Gymnasiallehrerin a. D.*

„ Bonjour Monsieur Nguyen,

j'ai acheté votre livre et l'ai littéralement dévoré. J'ai retrouvé certains parallèles. Il m'a beaucoup touché. Je l'ai recommandé à mes amies et à mon mari...”

*Mme F. M., Abteilungsleiterin*

„... für Ihr Buch habe ich den Tag frei gehalten und daran durchgearbeitet: mal lesen, mal nachdenken und viel Gedanken für meine Familie, für meinen Mann gedacht. Mein Mann liest wenig und wird bald in den Ruhestand gehen. Ihr Buch ist

wertvoll, ebenso lesenswert, um Impulse zu erhalten und für unser Leben Impulse zu erhalten. Er soll unbedingt Ihr Buch lesen, und hoffentlich sich rechtzeitig für seinen neuen Lebensabschnitt vorzubereiten.

Meine Kollegin und meine Nachbarin haben Ihr Buch bereits bestellt. Ich werde es bestimmt weiter empfehlen“.

*Frau M. B., Kindergärtnerin*

„...ich fand Ihr Buch toll, konnte es fast nicht aus den Händen legen. Ihre Geschichte hat mich sehr bewegt. Ihre erste Ehe, Ihre Kindheit in Vietnam, zu lesen wie es dort zu geht. Es gibt keine Zeit, keinen Fahrplan für den Bus, man besucht Freunde wenn man Lust dazu hat und die haben immer Zeit für einen. Man kann sich das bei uns nicht vorstellen, es hat heute ja leider fast niemand mehr Zeit für einen. Ihr Vorstellung von einem Leben in Deutschland – ein Haus, Familie, ein Mercedes - das wollen doch die meisten erreichen. Ich fand diesen Satz sehr ehrlich.

Ich glaube, es geht vielen so, dass sie mit dem selbst gesetzten Druck nicht zurechtkommen. Mir geht es manchmal auch so. Der Druck, den man sich selbst macht, und der von einem erwartet wird.

Daher hätte ich gerne mehr darüber gelesen (oder vielleicht in einem 2.Buch), wie Sie es mit der Meditation und dem Frosch geschafft haben. (Ratgeber: wie finde Ich den Frosch in mir?)

Das mit der Kapelle, im Gotteshaus zu sich finden, ist ein schöner Gedanke, man kommt in der Kirche immer mit sich ins reine wenn man dort ist.

Das gelesene über die Beziehung zu Ihrem Vater hat mich etwas geschmerzt, es muss einem Kind weh tun wenn man einem nicht zeigen kann, dass man es liebt.

Alles über Ihr bisheriges Leben zu lesen, Ihre Söhne, Ihre Geschwister, der Tod Ihrer Mutter, Ihrer 2. Frau, Ihrer Freunde, der leider stirbt, das hat mich alles sehr bewegt und ich finde es sehr mutig, darüber zu schreiben.

Fremden Menschen so einen Einblick ins Privatleben zu gewähren ist bestimmt nicht einfach und beim Schreiben kommt bestimmt wieder viel hoch was man doch gerne vergessen möchte...“

*Frau C. B., Unternehmerin*

„... ich habe Ihr Buch letzte Woche regelrecht verschlungen. Ich freue mich sehr, dass Sie den Mut hatten, sich Ihrer Vergangenheit erneut zu begegnen und natürlich auch die körperliche sowie seelische Kraft hatten, Ihren Wunsch Ihre Geschichte für Ihre Söhne und die vielen anderen Menschen, die Sie berühren, zu schreiben.....

... Auch unsere Gespräche waren eben kein "Geplänkel" über die Oberflächlichkeit im Leben, wie Sie es mit der alten Dame am Ende des Buches beschreiben.

Auch sprachen Sie einmal zu mir mit dem Bild des Sturmes, der mich nicht herumwirbeln solle. Jetzt kann ich Ihren damaligen Tipp viel besser verstehen.

Am Ende des Buches musste ich ehrlich gesagt etwas weinen, aber das Traurige und das Leid im Leben gehören eben auch dazu.

Ich gratuliere Ihnen zu diesem feinen und praxisnahen Buch mit den vielen sehr wertvollen Anregungen, wie jeder versuchen kann, sein Leben zu gestalten. Es ist ein ruhiges Buch, das ich bestimmt noch viele Male lesen werde und auch das äußere Layout mit dem Origami-Frosch mit den vielen echt wirkenden Fliegen :-)  
gefällt mir sehr gut...“

*Frau D. S., Managerin*

„meine Frau kam von Deinem Buch nicht weg! Dann sagte sie zu mir, dass ich das Buch unbedingt lesen müsse!“

*Herr H. B., Politiker*

„... ich habe es gelesen und bin tief, ja, sehr tief berührt.

Endlich, endlich ein Mensch, der den Mut hat zu schreiben was ist, nicht nur Theorien aufgreift, sondern den Mut hat aus seinem Leben zu berichten. Wie es war,  
.....

Lieber Herr Nquyen Sie sind für mich ein wirklicher Held. Ich glaube fest, dass Ihre Ehrlichkeit vielen Menschen Mut macht, ganz besonders vielleicht Männern, sich selbst einmal „zu zu lassen“.

Zu zu lassen wie sie sind, nicht wie sie sich und ihr Leben gerne sehen würden. Das wird wie eine Befreiung, wie eine Erlösung auf die Menschen wirken.

Was für eine wunderbare Beobachtung Ihr Frosch-Vorbild birgt. Möge es vielen gelingen, das nach zu ahmen. Ich wünsche es auch für mich, für unsere Beziehung.

Sicher erfahren sie nun die Sehnsucht der Öffnung und der Vertiefung durch ein persönliches Gespräch von sehr vielen Menschen? ...“

*Frau G.-M. Z., Heilpraktikerin*

„... heute habe ich Ihr Buch zu Ende gelesen und ich möchte Ihnen sagen, dass es mir sehr sehr gut gefallen hat.

Wie Sie schon richtig schreiben, sind wir Männer erzogen, immer „stark“ zu sein. Und wenn wir mal „schwach“ sind, dann soll es am besten keiner merken.

Sie haben den Mut gehabt, Ihr Leben mit all seinen Licht- und Schattenseiten offen zu legen. Dafür danke ich Ihnen, weil es auch mir sehr viele neue Einblicke in mein eigenes Leben gegeben hat. Sehr oft habe ich mich selbst in Ihren Zeilen wiedergefunden. Und vielen Männern, die Ihr Buch lesen, wird es ähnlich gehen!

Ich werde in meinem Freundeskreis Ihr Buch weiter empfehlen...“

*Herr O.-L. M., Berater*

## PRESSE

Sei ein Frosch –

Barbara Rennig – Schwarzwälder Bote Nagold 15.2.2014

„Um jeden Tag von vorne anfangen zu können, muss man den heutigen Tag gut abschließen“: Diese Weisheit seiner vietnamesischen Mutter hat Nam Nguyen erst sehr spät schätzen gelernt. Als er mit 19 Jahren und zehn Mark in der Tasche nach Deutschland kam, hat er sich das Studium der Luft- und Raumfahrttechnik in Stuttgart sehr hart durch kleine Jobs verdient. Es folgten später Jahre eines Traumerfolges: Das eigene Haus war da, der Wagen mit Stern stand vor der Tür, eine wichtige Dienstreise als Produktleiter einer internationalen Firma jagte die andere – bis der damals mit seiner Familie im Kreis Böblingen Beheimatete mehr Leere als Freude, mehr Angst als Zufriedenheit in sich spürte, weil ihm klar wurde, dass er nicht mehr viel über den Alltag seiner beiden Söhne wusste, ihnen gegebene Versprechen im Hamsterrad seines Managerjobs vergaß, den lebendigen Kontakt zu seiner Familie verlor.

Der seit 30 Jahren im Gäu lebende Nam Nguyen stellte nun in der VHS sein vor kurzem erschienenes Ratgeberbuch „Sei ein Frosch – oder die Kunst, im Leben den richtigen Moment zu erwischen“ vor und schilderte in Ausschnitten so eindrücklich wie persönlich, wie der „Westwind“ (sein Fußfassen in Deutschland und seine damalige Karriere), das „Auge des Sturms“ (die vielen Lebenskrisen) und der „Ostwind“ (die Rückbesinnung zu den Wurzeln und das letztlich gute Zusammenführen vieler Spuren) ihn geprägt haben. „Abreagieren am (auch symbolischen) Sandsack löst keine Aggression“, rät der Protagonist. Und erst nach einem Suizid-Versuch – keine wirkliche Loslösung, weil es seinen Lieben negative Energie zurück ließe – entschließt sich Nam Nguyen zu einem langen Weg der Selbstheilung, nimmt innere Bilder seiner angestammten vietnamesischen Heimat neu wahr, entdeckt auf Spaziergängen die lange vernachlässigten Sinne wieder, fühlt sich trotz weiterer Lebenskrisen immer mehr der Natur verbunden – und einem Frosch, den er beobachtet. Der hat in östlichen Kulturen, so Nguyen, eine andere, positiver besetzte Symbolik. Denn der Frosch sitzt scheinbar reglos irgendwo, schnappt aber blitzschnell mit seiner Zunge eine Fliege, wenn der richtige Moment gekommen ist.

Und so wird auch der Buchtitel greifbar: Nguyen, der ein Psychologie-Aufbaustudium absolviert hat und seit etwa zehn Jahren selbständig als Berater arbeitet, will in „Sei ein Frosch“ vermitteln: Jage deiner Chance nicht hinterher, werde einig mit dir selbst und sei mit allem drumherum im Gleichgewicht, passe gelassen, aber hellwach den guten Zeitpunkt ab, die für dich stimmige Situation, um zu handeln. Nam Nguyen gab im Gespräch mit den Zuhörern auch greifbare Beispiele für den Frosch-Übungsweg. Eine sehr bewegende und nahe Begegnung mit einem Autor und Menschen!

## Sei kein Frosch!

10.08.2013

Leistungsdruck und Dauerstress - wer kennt das nicht? Man hetzt privat wie beruflich von Termin zu Termin, checkt unterwegs Mails und fühlt sich am Ende des Tages mehr als ausgelaugt. So erging es auch Nam Nguyen: In seinem Buch erzählt er von seiner stressbedingten Erschöpfung und zeigt, wie man mit dem Frosch-Prinzip diesen Druck abbauen kann. Nam Nguyen vernachlässigt für seine Karriere seine Familie und sich selbst. Er springt von einer Hierarchieebene zur nächsten und wird am Ende von seiner Frau verlassen. Erfolgreich, aber unglücklich schlittert er in eine Krise und überlebt nur knapp einen Suizidversuch. An diesem Punkt jedoch schafft er es, seinen Alltag zu ändern und schöpft in der schlimmsten Zeit seines Lebens neue Kraft. Dabei hilft ihm eine fernöstliche Weisheit aus seiner Heimat Vietnam, das Frosch-Prinzip: Ruhe gelassen in dir und sei gleichzeitig wach und aufmerksam. Wie ein Frosch, der am Teichrand sitzt und auf eine Fliege wartet. Die Botschaft ist deutlich: Statt seinen Chancen nachzujagen, soll der Mensch auf den richtigen Moment warten und dann - zuschnappen! In seiner authentischen Lebensgeschichte gibt der Vietnamese Tipps, wie man sich seine Lebensenergie bewahrt und trotzdem erfolgreich ist.

### **Autor(en):**

Nam Nguyen

CHEManager und CHEManager Europe sind Deutschlands bzw. Europas führende Fachmedien für die Chemie- und Pharmaindustrie.

<http://www.chemanager-online.com/themen/buecher/sei-kein-frosch>

## **Nam Nguyen – Sei ein Frosch**

### **Den richtigen Moment erkennen und Nutzen**

Vom Diplom-Ingenieur zum „Berater für Finanz- und Lebensplanung“ ist es, von außen betrachtet, durchaus ein weiter Schritt. Ein Schritt, der für Nguyen eng verbunden ist mit einer tiefen, persönlichen Lebenskrise, der Kurve, die er darin hinbekommen hat und den Erkenntnissen, die er in und aus dieser Krise heraus für sich gefunden hat. Erkenntnisse, in denen sich asiatische Spiritualität und westliche Psychotherapie verbunden wiederfinden.

Erkenntnisse, die durchaus in dem sehr flüssigen Stil des Buches beim Leser Wirkung zeigen und zumindest zum Nachdenken anhalten. Denn gegen jenen „Aktivismus“, der zunehmend positiv als „zupackend, allzeit präsent und belastbar“ gewertet wird, gegen das Image eines „Machers“, das sich viele gerne geben möchten und gegen eine ständige Hetze, Schnelligkeit und zupackende Geschwindigkeit in der Lebens- und Arbeitswelt, weiß Nguyen von einer anderen

Haltung zu berichten, die durchaus zum Ziel führt, aber nicht in solch unbändiger Form einer ständigen Bewegung Lebensenergie verbraucht.

Man könnte das althergebrachte Wort der „Weisheit“ durchaus benutzen zur Kennzeichnung der Haltung Nguyens. Eine aus Erfahrung gespeiste Weisheit, die intuitiv weiß, wann eine Chance, ein richtiger Moment zum Handeln im Raum steht und dann auch klar und deutlich reagiert.

Aber eben nicht im „Trial und Error“ Verfahren einer ständigen Bewegung, sondern in lebenskluger Art und Weise. Die natürlich einiges voraussetzt. Vor allem, das man weiß, was man möchte, was einem gut tut, was überhaupt eine wirkliche Chance sein könnte.

Grundelemente, die Nguyen ebenso oft wie nebenbei, mit anführt, wie er überhaupt das von ihm Gemeinte immer klar auf den Punkt formuliert.

Bei all dem aber gilt: Nguyen hat es nicht mit der „Linderung von Symptomen“. „Heilung ist jedoch erst möglich, wenn die Ursachen gefunden sind“.

Das ist, was jeder bei sich selbst entdecken muss, bevor andere, neue Haltungen eingeübt werden können. Haltungen, die dann dazu führen, eben nicht kopflos Zielen hinter her zu rennen und auch nicht Dinge mutlos aussitzen zu wollen, sondern „mit allen Sinnen und mit Einsatz der Vernunft die Chancen im Alltag zu erkennen und zuzugreifen“.

Hierfür dann findet der Leser vielfache Beispiele, Erläuterungen und Hinweise im Buch. Erkenntnisse, die Nguyen im Buch mit dem Erzählen seiner persönlichen Geschichte verknüpft (die vieles von einem Burn-Out in sich trägt) und damit dem Leser sehr klar vor Augen führt, wie gewirkt hat, was er an Haltung für sich gefunden hat.

Wobei eine „Methodenlehre“ im Buch nicht vorliegt, das sollte vorher bedacht werden. Durch das Erzählen der eigenen Erlebnisse und Erkenntnisse führt Nguyen den Leser zu einer Reflektion, er bietet kein „Programm“ mit abgegrenzten, methodischen Schritten.

Ein Reflektion heraus aus dem, was Nguyen „Planleben“ nennt und mit Bildern beschreibt: Von Böen und einem „Leergefegt sein“, sich dann „mitten im Sturm“ der eigenen Gefühle auch „entwurzelt“ wiederfinden bis zum „Auffrischen“ eines neuen Windes vollzieht Nguyen fast klassische Entwicklungsschritte durch eine Krise hindurch.

Und mehr eben noch, er zeigt auf, wie mit der „Haltung des Forsches“ Erkenntnisse aus diesem Prozess dafür sorgen können, nicht immer „weiter so“ dann zu gehen, sondern solche Krisen klug mit einer anderen inneren Haltung zu vermeiden. Vom „Planleben“ zum selbstbestimmten Weg.

Dabei spielen die vier Elemente der Bewegungen in der Stille (nach Shunruyu Suzuki), die Haltung, jeden Tag neu anzufangen, die Gelassenheit, Fortschritte nicht erzwingen zu wollen und die Selbstakzeptanz die entscheidende Rolle.

Ein durchaus empfehlenswertes Buch zur Besinnung auf die eigene Haltung dem Leben, der Arbeit und den Chancen gegenüber.

M.Lehmann-Pape 2013

<http://www.rezensions-seite.de/rezensionen/psychol-soziol/nam-nguyen-sei-ein-frosch/>

Entgegen des appellativen Charakters des Titels, kein Frosch zu sein, sondern vielmehr den richtigen Augenblick im Leben zu finden; erwarten einem bei diesem Buch weniger Hinweise auf passenden Momente, sondern vielmehr eine starke Darstellung erlebter Depression, Burnout, einseitige Lebensführung. Tipps hieraus muss man sich eher selbst herausgreifen. Sehr interessant zu lesen ist dagegen der Wechsel zwischen den Erlebnissen des Autors in Vietnam und in Deutschland. Hier wird deutlich, wie verschieden die Kulturen sind und wie schwer es manchmal ist, Brücken zwischen den Kulturen zu bauen; insbesondere wenn die sprachlichen Ausdrucksweisen fehlen. So ist es Nam Nguyen anzurechnen, dass er mit diesem Buch verdeutlicht, wie stark eine leistungs- und berufsorientierte Lebensweise zu Fehlentwicklungen führen können. Es fragt sich, ob die hier starken autobiographischen Darstellungen in dieser Intensität nötig gewesen sind (hier ist vor allem die Szenerie rund um den Suizidversuch zu nennen).

Ansonsten werden viele Lesende den Wechsel zwischen den Beschreibungen der Kindheit in Vietnam und dem Erwachsenenleben in Deutschland gerne lesen und von der Reflexionskraft des Autors angetan sein.

Das Frosch-Bild hätte noch etwas stärker ausgebaut werden sollen und hätte klarerer prägnanter Kernsätze bedurft.

Wer die Sichtweise eines strebsamen, arbeitshungrigen Menschen und seine "Läuterung" erfahren möchte, liegt mit dem Buch gut.

Amazon-Rezension von Detlef Rütch vom 10.09.2013

### **Gießener Allgemeine Zeitung, Freitag 11.10.2013, „Medizin, Gesundheit – Bücher“**

»**Sei ein Frosch**« – Oder die Kunst, im Leben den richtigen Moment zu erwischen«, Nam Nguyen, Patmos Verlag, 180 Seiten, 14,99 Euro.

Der Alltag vieler Menschen ist vor allem von einer Sache bestimmt: Stress. Ein Termin jagt den nächsten, der Beruf verlangt einem alles ab und ein Ende der Liste mit Erledigungen ist nicht abzusehen. Auf der Strecke bleiben dabei eigene Wünsche und Bedürfnisse. Im schlimmsten Fall wird das erst klar, wenn man in eine handfeste Krise gerät. Genauso erging es dem vietnamesischen Autor Nam Nguyen, bis er schließlich die Reißleine zog. Mit seinem Buch will er interessierten Lesern das Frosch-Prinzip näher bringen. Der Frosch dient dabei als Vorbild. Wie kaum ein anderes Tier steht der Frosch für ein ausgeklügeltes Kosten-Nutzen-Prinzip, indem er geduldig auf die nächste Fliege wartet, statt vielen Insekten hinterher zu springen.

Auf den Alltag übertragen soll das Prinzip helfen, Chancen zu erkennen und zu nutzen, ohne sich dabei zu verausgaben. (hec)