

x		
x		



NAM NGUYEN

Sei ein Frosch

Oder die Kunst, im Leben den richtigen Moment zu erwischen

Patmos Verlag, Ostfildern, 2013

189 Seiten, Fr. 23.90

ISBN 978-3-8436-0370-6

Die Gelegenheit beim Schopf packen

Lebensphilosophie Beruflich erfolgreich und doch unglücklich: So fühlte sich Nam Nguyen. Vom Leistungsdruck und Dauerstress getrieben, vernachlässigte er seine Familie und was ihm sonst wichtig war. Erst scheiterte seine Ehe, ein Selbstmordversuch folgte. Da wurde dem gebürtigen Vietnamesen bewusst, dass sich sein Leben ändern musste. Dabei half ihm das Frosch-Prinzip: Statt hektisch hin und her zu hüpfen, wartet der Frosch ruhig und aufmerksam, bis die Fliege in Reichweite ist. Auf den Menschen übertragen heisst das, anstatt den Chancen hinterherzujagen, den richtigen Moment zu erkennen. Das spart Energie und führt ebenso zum Ziel, ist der Autor überzeugt und praktiziert diese Auffassung im Alltag. In seinem berührenden Buch beschreibt Nam Nguyen seine Entwicklung, wie sein Leben nach dem Suizidversuch langsam wieder Sinn machte und wie er doch noch den Draht zu seinen Söhnen fand. Der Autor erlaubt dem Leser – durch seine Ehrlichkeit und offengelegten Emotionen –, an diesem langwierigen Prozess teilzuhaben. Das Buch mit seinen vielen Anekdoten und Weisheiten regt dazu an, sein eigenes Leben zu überdenken. *Nicola Mohler*

PRESSSE