

## Presstext „Das ganze Leben in einem Tag“ von Andreas Salcher

Als der Erfinder des Dynamits, Alfred Nobel, in seinem irrtümlich in einer französischen Zeitung veröffentlichten Nachruf als „Händler des Todes“ bezeichnet wurde, beschloss er, sein Leben zu ändern. Er stiftete mit seinem Vermögen den nach ihm benannten Nobelpreis für herausragende Leistungen in der Wissenschaft, der Literatur und im Bemühen um Frieden.

Ein einziger Perspektivenwechsel kann ein Leben verändern. Die Methode, das ganze Leben in einem Tag zu sehen, eröffnet diese Möglichkeit. Stellen Sie sich Ihr ganzes Leben in 24 Stunden vor. Alle wichtigen Themen und Ereignisse, die normalerweise langsam Jahr für Jahr ablaufen, werden auf einmal aus einer veränderten Perspektive erlebbar – mit einem klaren Ziel: in jeder Lebensphase neu entscheiden zu können, in welche Richtung Sie sich weiterentwickeln möchten. Jede Stunde steht dabei für einen bestimmten Lebensabschnitt von zwei bis fünf Jahren. Zum Beispiel:

- Im Alter von 34 bis 36 Jahren mahnt uns die zehnte Stunde, dass es an der Zeit wäre, uns für einen Lebenspartner zu entscheiden, Kinder in die Welt zu setzen und ein Haus zu bauen – oder zumindest einen Apfelbaum zu pflanzen.
- Im Alter von 41 bis 45 Jahren fordert die zwölfte Stunde alle unsere Kräfte im Beruf und in der Familie – dabei übersehen wir leicht, dass wir die Hälfte unserer Reise bereits hinter uns haben.
- Im Alter von 56 bis 59 Jahren bestätigt die fünfzehnte Stunde das Gerücht, dass das Leben mit seiner Fortdauer immer schneller verrinnt, und zwingt uns, die »Was bleibt?«-Frage zu stellen.

Wie alt sind Sie? Wie alt sind Ihre Leser? [Hier eine Übersicht über alle Themen, die im jeweiligen Alter des Lesers behandelt werden.](#)

Selbstverständlich können die beschriebenen Themen nicht genau das bisherige Leben eines Lesers abbilden, genauso wenig wie es möglich ist, dessen Zukunft vorherzusagen. Jedes Leben verläuft einzigartig. Die Bearbeitung der einzelnen Lebensthemen ist aber nicht willkürlich, sondern folgt entwicklungspsychologischen Konzepten. Der Bogen spannt sich von den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Lebenszufriedenheit über die Lebensweisheiten von Seneca bis zu den spirituellen Lehren des Benediktinermönchs David Steindl-Rast. Es gibt eine Vielzahl von Romanen, die die Lebensgeschichten von einzelnen Menschen oder ganzer Familien schildern. „Das ganze Leben in einem Tag“ beschreibt das menschliche Leben in seiner Gesamtheit von der Geburt bis zur letzten Stunde in einem Sachbuch. Es ist ein Buch des Lebens. Der Reiz liegt darin, dass es der Leser, ob jung oder alt, zu einem Buch seines Lebens machen kann.

Die Fragen in diesem Buch ermutigen dazu, das eigene Leben mit neuen Augen zu sehen: Wo bemerke ich, dass ich Lebensfreude verliere, und wie kann ich diese in mir wieder zum Leben erwecken? Mit welchem Gefühl erwache ich am Morgen? Mit welchem würde ich gerne erwachen? Welche Ziele würde ich mir für mein zukünftiges Leben setzen, wenn ich doppelt so viel Mut hätte wie in meinem bisherigen?

**Der Autor:** Dr. Andreas Salcher ist Unternehmensberater, Bestseller-Autor und kritischer Vordenker in Bildungsthemen. Mit sieben Nummer-1-Bestsellern und über 200.000 verkauften Büchern ist er einer der erfolgreichsten Sachbuch-Autoren Österreichs.



**Andreas Salcher: Das ganze  
Leben in einem Tag**

**Ecowin**

**ISBN: 9783711001641**

**Preis (A/D): € 24,00**

**Hardcover mit  
Schutzumschlag, 296 Seiten**

**Sperrfrist: 24. September 2018**

**Pressekontakt: Dr. Barbara Brunner, Kirchenstraße 9, 5081 Niederalm bei Salzburg,  
Tel: +43 (6246) 73 955, [office@barbara-brunner.at](mailto:office@barbara-brunner.at)**

**Leseproben:**

### **Warum wir bei Alfred Nobel meist an den Nobelpreis und nicht an Dynamit denken**

Alfred Nobel warf die Zeitung weg und vergrub entsetzt seinen Kopf in den Händen. Man schrieb das Jahr 1888. »Der Kaufmann des Todes ist tot«, lautete die Schlagzeile der französischen Zeitung, die jetzt auf dem Boden vor ihm lag.

Er hatte soeben seinen eigenen Nachruf gelesen. Dabei war gar nicht er verstorben, sondern sein Bruder Ludwig. Der Herausgeber der französischen Zeitung hatte die beiden Brüder miteinander verwechselt und einen langen Nachruf auf ihn, Alfred Nobel, verfasst. Darin wurde er als Erfinder des Dynamits dargestellt, der dadurch reich geworden war, dass er den Menschen dabei geholfen hatte, sich noch effizienter gegenseitig umzubringen. Alfred Nobel war so schockiert über diesen irrtümlichen Nachruf, dass er beschloss, sein Vermögen zu nutzen, um ein positiveres Vermächtnis zu hinterlassen, wenn ihm einmal tatsächlich die letzte Stunde schlagen würde. Als er dann acht Jahre später starb, stiftete er 95 Prozent seines Vermögens einem Fonds, der Preise zum Wohle der Menschheit vergibt. Diese Preise wurden als Nobelpreise bekannt und gelten bis heute als höchste Auszeichnungen für Wissenschaftler und Künstler.

### **Über die Glücklichen, die ihr Leben lang Lernende waren:**

Viktor E. Frankl, Psychiater und Gründer der Existenzanalyse, war so ein lebenslang Lernender. Er scheute sich nicht, als 67-Jähriger den Pilotenschein zu machen. In einer Vorlesung im Jahr 1972 in Toronto erzählte er, wie ihn sein Fluglehrer zu neuen Erkenntnissen über die therapeutische Arbeit mit Menschen inspirierte. Sein Fluglehrer habe ihm auf einer Tafel die Grundsätze der Navigation erklärt: »Wenn Sie mit einem Flugzeug vom Punkt A im Westen einen Punkt B im Osten erreichen wollen und es Seitenwind von Norden her gibt, würden Sie viel weiter im Süden landen, wenn Sie den Wind nicht berücksichtigen. Daher müssen Sie einen Punkt im Norden weit über dem eigentlichen Ziel ansteuern, um ans gewünschte Ziel zu kommen.« In diesem Augenblick wurde Frankl bewusst, dass man diese Flugtechnik auch auf den Menschen übertragen kann. Er erkannte für sich: »Wenn man einen Menschen so nimmt, wie er ist, dann machen wir ihn durch diese Behandlung schlechter. Wenn wir ihn dagegen in einer idealistischen Betrachtung besser einschätzen, als er tatsächlich ist, was passiert dann? Wir unterstützen ihn dabei, sich zu dem Menschen zu entwickeln, der er wirklich sein könnte.« Frankl wies seine Studenten darauf hin, dass diese Erkenntnis aber weder von seinem Fluglehrer noch von ihm selbst stammte, sondern von Johann Wolfgang von Goethe: »Wenn wir die Menschen nur nehmen, wie sie sind, so machen wir sie schlechter; wenn wir sie behandeln, als wären sie, was sie sein sollten, so bringen wir sie dahin, wohin sie zu bringen sind.« Für Frankl war die Anwendung jenes Prinzips der wichtigste Erfolgsfaktor für jede psychotherapeutische Arbeit: Suche nach dem Besten in jedem Menschen und in dir selbst.