

R²-BUCHPRÄSENTATION

Frank Berzbach

»Die Kunst, ein kreatives Leben zu führen.
Anregung zur Achtsamkeit«



Von »normalen Menschen« beneidet, leben Kreative in der Welt cooler Agenturen und traumhafter Jobs, sie setzen Trends und sind immer aktiv und ständig gut drauf. Sie haben das neueste Handy, lesen die angesagtesten Zeitschriften und tragen schon heute die Mode von morgen. Hinter den Glasfassaden aber lauert die Gefahr von Überarbeitung, Burnout, Zweifeln – und die Angst was passiert, wenn die Ideen mal nicht sprudeln ... Darüber spricht man nicht im Rampenlicht der Konferenzen und am Rande der Awardshows, dafür zunehmend hinter vorgehaltener Hand. Die Kunst, ein kreatives Leben zu führen, lehnen weder Hochschule noch Agenturboss. Wir sind geboren, um zu performen, Deadlines dominieren den Alltag – und der frisst sich zunehmend auch in die Abendstunden hinein. »Nicht arbeiten« hieß deshalb das letzte Kapitel von Frank Berzbachs Erfolgstitel »Kreativität aushalten«. Weil Pausen zum Leben gehören! Auch zu dem in den Creative Industries. »Geh Tee trinken!«. Das raten Zen-Meister ihren Schülern auf die wirklich wichtigen Fragen des Lebens. Nicht im Tein (und erst recht nicht im Koffein) liegt dabei die Antwort, sondern in der Ruhe, im Abstand gewinnen, im Loslassen. Genau das aber fällt im Kreativalltag so schwer. Dieses Buch ist die Einladung zu einem stillen Gespräch. Zum leisen Denken. Auch dazu, die ungeschriebenen Gesetze, die Ihr Leben immer schneller werden lassen zu hinterfragen. Und dazu, die Gestaltung Ihres allerwichtigsten Projektes nicht vor lauter Meetings aus den Augen zu verlieren: die, Ihres Lebens!

Dienstag

3. Dezember 2013

20.00 Uhr

Eintritt

8,- €

DR. FRANK BERZBACH, Jahrgang 1971, hat nach einer Ausbildung zum technischen Zeichner seinen Zivildienst in der Psychiatrie absolviert. Und anschließend in Köln, Bonn und Frankfurt am Main Pädagogik, Psychologie und anderes studiert. Er hat als Wissenschaftler und Journalist gearbeitet. Und war lange Fahrradkurier für einen exzellenten Buchladen in Bonn. Heute unterrichtet er Psychologie und Philosophie an der ecosign Akademie für Gestaltung und an der Fachhochschule Köln. Da sich die Welt laufend ändert, ändern sich auch ab und zu seine Interessen. Zurzeit beschäftigt er sich mit achtsamkeitsbasierter Psychologie, mit Buddhismus, Mode, Tätowierungen und mit Vampiren.

Anmeldung erwünscht. Plätze können ab sofort über die Buchhandlung reserviert werden
Buchhandlung **R²** | Holzgasse 45 | D-53721 Siegburg | T 02241.8667170