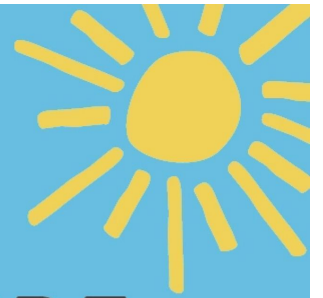


Andreas Winter



# MÜSSEN MACHT MÜDE – WOLLEN MACHT WACH!

Mit einem Vorwort  
von Dieter Broers



Der  
Motivations-  
ratgeber



TASCHENBUCH

**man  
kau:**

Andreas Winter

**Müssen macht müde  
- Wollen macht wach!**

«Bookwire»

## Winter A.

Müssen macht müde - Wollen macht wach! / A. Winter —  
«Bookwire»,

Haben Sie auch das Gefühl, stets irgendetwas zu müssen? Ob Arbeit oder Hausputz, Familie oder Freunde, ob Gassigehen oder Rasenmähen – nahezu alles aus dem täglichen Leben kann zur leidigen Pflicht und damit zur Belastung werden.<br/>Erwartungsdruck und Fremdbestimmung sind massive Stressfaktoren und somit unsere Energieräuber Nummer eins! Nicht ohne Grund nehmen die Fälle von Burn-out in alarmierendem Maße zu. Die Folgen von «Sollen» und «Müssen» sind jedoch nicht nur Erschöpfung und Antriebslosigkeit; auch Krankheiten wie Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Diabetes, Depression, Übergewicht und viele Allergien können daraus entstehen.<br/>>Wie Sie den selbst auferlegten oder gesellschaftlichen Druck ganz einfach wieder loswerden, aus «Müssen» wieder «Wollen» machen und statt Müdigkeit wieder Begeisterung erleben, darum geht es in diesem Ratgeber. Lernen Sie ganz neue Seiten an sich kennen, und lassen Sie Konventionen, Regeln und Zwänge hinter sich – verwirklichen Sie Ihre Entscheidungen aus freiem Willen!<br/>Der Tiefenpsychologe und Motivationsexperte Andreas Winter blickt auf dreißig Jahre Coaching-Praxis zurück, in der er erfolgreich die Brücke zwischen Geisteswissenschaft und Medizin, Gedanken und Gefühlen, Erlerntem und Erlebtem geschlagen hat. In seinem Motivationsratgeber zeigt er – leicht verständlich und anhand zahlreicher Fallbeispiele -, wie man durch einfache Ursachenanalyse und moderne Erkenntnisse aus Endokrinologie, Verhaltenspsychologie und Pädagogik seinen Glückshormonhaushalt wieder in Schuss bringt und die Leichtigkeit in sein Leben zurückholt!

© Winter A.

© Bookwire

Andreas Winter  
Müssen macht müde –  
Wollen macht wach!  
Der Motivationsratgeber  
Haben Sie Fragen an Andreas Winter?  
Anregungen zum Buch?  
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?  
Nutzen Sie unser Internetforum:  
[www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Andreas Winter

**Müssen macht müde – Wollen macht wach!**

Der Motivationsratgeber

E-Book (epub): ISBN 978-3-86374-444-1

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-442-7, 1. Auflage 2017)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Josef K. Pöllath, Dachau

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Germering

Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Gestaltung Innenteil: Mankau Verlag GmbH

eBook-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus Commission, Kornwestheim,

[www.brocom.de](http://www.brocom.de)

Illustration Cover: Kilta Angela Kuchenmüller, Böblingen Illustrationen Innenteil: Can Stock Photo / Lonely11 (8); Can Stock Photo / Choreograph (14/15); Can Stock Photo / ra2studio (36/37); Can Stock Photo / racorn (44/45); Can Stock Photo / EpicStockMedia (54/55); Can Stock Photo / SergeyNivens (66/67); Can Stock Photo / dotshock (76/77); Can Stock Photo / dolgachov (98/99); [Colourbox.de](http://Colourbox.de) (112); Can Stock Photo / aikidoki (116/117)

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Wichtiger Hinweis des Verlags:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

ACHTUNG:

DIESES BUCH DIENT NICHT

DER UNTERHALTUNG ODER  
LEICHTEN LEKTÜRE.

ES IST EIN RATGEBER,  
DER IHR LEBEN RADIKAL  
VERÄNDERN KANN!

Inhalt

Vorwort von Dieter Broers

Vorwort des Autors

Das Geheimnis natürlicher Muntermacher

[Was programmiert die innere Uhr?](#)

[Der Unterschied zwischen Ruhe und Erholung](#)

[Kurzschlaf-Techniken](#)

Das schlaflose Gehirn

Lernen müssen macht müde

Lernen und Fühlen im Mutterleib

Reize: Grundvoraussetzung fürs Denken

Der Unterschied zwischen Gedanken und Gefühlen

Der Unterschied zwischen Müssen und Wollen

Arbeiten wie im Urlaub

Die Einstellung macht's

Die Lebensqualität steigern

Sonne, Vitamin D<sub>3</sub> und der Wunsch nach Freiheit

Der perfekte Wecker für Morgenmuffel

Der Algorithmus der Psyche

Formel für den Sinn des Lebens

Wenn Sie wüssten ...!

Warum müssen wir müssen?

Verantwortung statt Schuld

Emotionale Störungen

Der Einfluss der Religionen

Müssen – Blasendruck ist stressbedingt

Müssen macht impotent

Der Geistesblitz auf dem Klo

So stellen Sie Ihr Gehirn auf Erreichen ein!

Das Wunder des (unter-)bewussten Erfolgs

Die Geldformel

Sie sind bereits Millionär

Schlusswort

Anhang

Niemals arbeiten müssen

Danke

Anmerkungen

Ausbildung zum Gesundheitsberater

Zum Autor

Weitere Bücher von Andreas Winter

Audio-CDs von Andreas Winter

DVDs von Andreas Winter

Stichwortregister



Vorwort von

Dieter Broers

Ich begegnete Andreas Winter zum ersten Mal im Oktober 2017 in Regen. Regen ist ein kleiner Ort in Niederbayern, in dem sich einige Hundert Freidenker mehrmals im Jahr treffen. Zu diesen sogenannten *Regentreffs* hat mich *Oliver Gerschitz*, der Veranstalter und Inhaber des OSIRIS Verlags schon mehrfach eingeladen, und ich freue mich immer, dabei alte Freunde zu treffen. Ich wusste nicht, wer Andreas Winter ist, als er auf die Bühne trat. Er war sichtlich aufgeregt, als er zu sprechen begann, aber es nahm ihm nichts von seiner Überzeugungskraft. Er sprach frei, ohne Manuskript und Power-Point-Präsentation, und zog das Publikum in den Bann. Schlüssiger und unterhaltsamer hatte ich schon lange keinen Redner mehr erlebt. Andreas Winters Gedanken und Schlussfolgerungen waren zwingend, und am Ende war das Publikum bereichert und motiviert.

Dabei hat Andreas Winter einfach nur von Dingen gesprochen, die auf der Hand liegen, die aber niemand so ernst nimmt, wie man sie nehmen sollte. Es sind die Dinge, die wir bisher immer alle einfach hingenommen haben, ohne sie zu hinterfragen. Und so geht es auch in diesem Buch um ein Thema, das uns alle angeht und zu dem wir uns verhalten *miüssen*.

Die Veränderungen, die gegenwärtig auf dieser Welt vor unser aller Augen stattfinden, sind von einer überwältigenden Dimension. Schon sehr bald wird so vieles so gewaltig anders sein, als es bisher war, dass viele nicht mehr mitkommen werden. Was wir bei dieser Entwicklung nicht vergessen dürfen, ist, dass wir es selbst waren bzw. sind, die diese Veränderungen *wollten*, weil wir alle nicht mehr Müssen wollen.

Ich lege Ihnen das vorliegende Buch von Andreas Winter daher ans Herz. Er wird Sie davon überzeugen, dass es in Ihrer Macht liegt, Ihr Leben in die Hand zu nehmen und selbst zu gestalten, welches Stück auf der Bühne Ihres Daseins als Nächstes auf dem Spielplan steht.

Dabei wünsche ich Ihnen gutes Gelingen und Andreas Winter den Erfolg, den er verdient!

Unterlembach, im Dezember 2017

Dieter Broers

Vorwort des

Autors

„Du musst nur wollen!“ – Diesen zynischen Rat hören viele, die sich mit den alltäglichen Pflichten, unliebsamen Aufgaben oder großen, unvermeidlichen Herausforderungen herumplagen. Aber wie soll man etwas wollen, das einen förmlich nach unten zieht? Ist der Spruch nicht eine glatte Verhöhnung derjenigen, die unter dem steigenden Druck von Arbeit, Haushaltspflichten und Alltagserwartungen leiden? Motivationsbücher gibt es wie Sand am Meer, und die Branche der „Tschakka-Gurus“ boomt.

Doch Hand aufs Herz: Gehen Sie zu einer Massenveranstaltung, bei der ein hoch bezahlter Turnschuh im grauen Anzug auf einer Bühne herumspringt, nur weil Sie sich einfach nicht dazu aufraffen können, endlich einmal Ihre Garage aufzuräumen? In welchem Buch steht denn, wie Sie es schaffen, ohne Protest-Zigarette den Abwasch zu erledigen oder mit dem Hund rauszugehen? Was ist, wenn Ihre Partnerin seit Monaten darauf drängt, dass Sie den Rasen mähen oder den tropfenden Wasserhahn reparieren? Oder Sie nach der Arbeit einfach wie erschlagen auf dem Sofa landen? Was ist, wenn die Stunden der Nachtruhe einfach nicht ausreichen, um frisch und erholt ans Tagewerk zu gehen? Wenn Sie ohne eine Flasche Wein oder eine Handvoll Schlaftabletten nicht einschlafen und ohne einen Pott schwarzen Kaffee, mit dem man die Straße teeren könnte, nicht aufwachen können? Vielleicht halten Sie sich für faul und undiszipliniert, schämen sich dafür, dass Sie nicht belastbar sind, und spielen ernsthaft mit dem Gedanken, nach Timbuktu oder Kiribati auszuwandern? Dann stimmt doch mit Ihnen eigentlich etwas nicht, oder?

Doch liegt der Fehler wirklich immer bei Ihnen, oder kann es sein, dass noch ganz andere Einflüsse in Ihrem Nervenkostüm am Werk sind? Schließlich sind Sie sicher nicht der Einzige, der darunter leidet, etwas zu müssen, zu sollen und nicht zu dürfen oder zu wollen. Das Gefühl von Pflicht, Zwang, Erwartungen, Disziplin und Anpassung kennt ja wohl so gut wie jeder. Das Gefühl, dass die

Müdigkeit einen im Alltag sabotiert, haben die meisten schon hautnah kennengelernt. Ist nicht unsere gesamte Gesellschaft gestresst und überfordert? Wir werden wohl um ein paar systemkritische Töne nicht herumkommen, denn schließlich reden wir von einer ernsten Sache: Ihrer Motivation, sprich: Ihrer Lebensenergie, Ihrer Begeisterung, Ihrem Sinn des Wirkens und Handelns.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, was der verborgene und sehr intelligente, aber ernste Hintergrund dieser Motivationsflaute ist – und Ihnen helfen, diese wieder zu überwinden. Dass dies geht, habe ich selbst erlebt – wie es geht, bringe ich täglich Menschen bei. Ich denke, Sie haben gute Chancen, im täglichen Leben wieder gut gelaunt und dabei hellwach zu sein! Haben Sie Lust drauf? Dann geht's los!

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.