

WERNER TIKI KÜSTENMACHER

EINE HANDVOLL GLÜCK



50 EINFACHE RITUALE,
DIE DAS LEBEN ERLEICHTERN

G|U

Rituale durchführen sollen. Machen Sie es wie kluge Feinschmecker am Buffet: Nehmen Sie nur, was Ihnen wirklich schmeckt. Probieren Sie erst einmal.



**DER KLEINE
FINGER**

**WAGEN SIE EINE
KLEINE FLUCHT**

Die Grundidee der Rituale, die mit dem kleinen Finger als Merkhilfe verbunden sind, ist eine kleine Flucht. Ein kurzes Beiseitetreten. Aus der Schusslinie gehen. Die Perspektive wechseln. Allen Beteiligten signalisieren, dass Sie beim aktuell laufenden Irrsinn nicht länger mitspielen.

Die Produkte unserer Industrie werden immer perfekter, die Herstellungsmethoden immer effizienter. Auch die Menschen, die solche Sachen erfinden, weiterentwickeln, produzieren, verkaufen, müssen in diesem globalen Optimierungsfeldzug immer besser

werden, immer effektiver, immer belastbarer.

Das halten der stärkste Kerl und die strebsamste Frau nicht aus. Irgendwann reicht's. Dann ziehen Körper oder Seele die Notbremse: Hexenschuss, Hörsturz, Sehstörung, Herzinfarkt, Schlaganfall, Depression, Halluzinationen, Burnout. Warum? Weil wir vorher nicht auf die normale Bremse gestiegen sind und einmal gesagt haben: Pause! Genug für heute. Ich bin dann mal weg. Ohne mich. Senken Sie Ihre Belastungsgrenze. Schuften Sie nicht weiter bis zum Umfallen, sondern machen Sie sich schon vorher vom Acker. Sie brauchen kein Aussteiger zu werden und alles hinzuwerfen. Rechtzeitig das richtige

Maß finden, eine Pause einlegen, das kann für den Moment schon Ihre Rettung sein.