



ILLUSTRATIONEN SIMON TANNER / NZZ

Eisenring zur Generation Y. In ihrem Buch beschreibt sie ihr Dasein als jemand, der im Leben vieles anders macht, als es die Gesellschaft von einer Frau Mitte dreissig erwartet: Weder ist sie verheiratet, noch hat sie Kinder; sie verbringt die Hälfte des Jahres im Ausland, und sie steht dazu, nie vor 12 Uhr mittags mit der Arbeit anzufangen. Denn, so schreibt sie im Buch: «Am Schluss geht es immer um die gleiche Frage: Wer und was bekommt das Wertvollste, das ich habe, meine Zeit?»

Das Buch wurde nicht als Ratgeber geschrieben und erweckt beim Lesen doch den Anschein, einer zu sein. Eisenring beschreibt auf 208 Seiten, wie sie in sechs verschiedenen Städten (Zürich, Berlin, Paris, New York, Buenos Aires, Mexiko-Stadt) konsequent den Fragen nachgeht: Was macht mich glücklich? Wie möchte ich leben? Und wie meine Zeit verbringen? Sie erzählt von der Herausforderung, an einem Ort neu anzufangen, neue Freunde und einen Alltag zu finden. Und davon, wie der jeweilige Ort sie selbst und ihre Prioritätenliste verändert hat.

Die Fragen, denen sich Yvonne Eisenring stellt, mögen banal erscheinen. Doch zeigen die zahlreichen Online-Rezensionen und persönlichen Rückmeldungen, die Eisenring auf ihren Social-Media-Kanälen teilt: Viele Menschen sehnen sich nach dem Lebensstil, wie ihn Eisenring kompromisslos führt. Der Erfolg des Buchs dürfte aber nicht zuletzt an der wachsenden Fangemeinschaft der Autorin liegen, die sich neben ihren Büchern vor allem aus dem Podcast «Zivildiliring» formierte.

Yvonne Eisenring versteht es, ihre Community zu treuen Leserinnen zu machen – und gemäss den Rückmeldungen auch jene, die seit Jahren

kein Buch mehr in der Hand hielten. Man mag den Erfolg des Buchs berechnigt finden oder nicht. Doch «Life Rebel» ist das Zeugnis einer Generation. Wer Millennials verstehen will, dem sei das Buch ans Herz gelegt.

Yvonne Eisenring: Life Rebel. Piper-Verlag, 208 S., Fr. 28.90.

«Der Berset-Code» – mit dem Pandemie-Minister Krisen meistern

Thomas Ribi – Ist das wirklich ein Ratgeber? Ja, doch, irgendwie schon. Im «Berset-Code» geht es schliesslich um Resilienz. Also darum, wie man Krisen übersteht. Mit Stress fertig wird. Das ist Lebenshilfe. Und die Autoren sind Fachleute: ein Altbundesrat und ein Psychiater, der Stress zu seinem Forschungsgebiet gemacht hat. Alain Berset und Gregor Hasler geben auch Tipps. Manchmal ganz konkret. Immer anhand eines leuchtenden Beispiels: Alain Berset.

Aber «Der Berset-Code» ist nicht nur ein Ratgeber. Es ist auch ein Erinnerungsbuch: Der ehemalige Schweizer Gesundheitsminister blickt zurück auf die Corona-Pandemie. Erzählt, wie er die Ausnahmesituation erlebt hat und was es für ihn bedeutete, Entscheidungen zu treffen, die den Alltag der Menschen ganz direkt betrafen. Ein bisschen ist das Ganze auch ein Porträt: Alain Berset verrät, wie es ist, Alain Berset zu sein.



Das alles geschieht im lockeren Dialog. Hasler fragt, Berset antwortet. Zwischendurch übernimmt der Psychiater und erläutert. Oder relativiert. Zum Beispiel, wenn Berset sagt, bei der Arbeit als Bundesrat gehe es in erster Linie darum, zu dienen, und anfügt: «Ob man alles gegeben hat, erkennt man daran, ob man am Ende wirklich ausgebrannt ist.» Das findet Hasler heikel.

Engagement, Leistungsbereitschaft, ja. Aber Burnout sei kein Ziel. Berset beharrt: In der Exekutivpolitik müsse man bereit sein, an beiden Enden zu brennen, sonst sei man am falschen Platz. Ein grosses Wort, aber mindestens lesen könnten das die Bundesratskollegen ja einmal. Auch wenn sich gerade da zeigt, dass «Der Berset-Code» kein Ratgeber im üblichen Sinn ist. Manchmal muss man die Ratschläge nämlich zwischen den Zeilen suchen. Und sich entscheiden, wem man folgen will: dem Politiker, der den harten Kerl gibt. Oder dem Arzt, der weiss, wohin Workaholism führen kann.

Doch Hasler sieht auch, dass Motivation hilft, Stress zu bewältigen. Dafür hat er sogar ein Nietzsche-Zitat bereit: «Wer ein Warum hat, dem ist kein Wie zu schwer.» Wohl wahr. Lieber brennen als glimmen. Aber Berset gibt noch andere Lebensregeln zum Besten. Zum Beispiel die, Kritik nicht zu ernst zu neh-

men. Meist sei sie sowieso unbegründet. Wie tief er diesen Grundsatz verinnerlichte, hat Berset als Bundesrat gezeigt. Das Wichtigste, da sind sich Berset und Hasler einig: Kontrolle bewahren. Auch unter Stress. Wie man das macht? Indem man blitzschnell Prioritäten setzt. Oder Alain Berset ist.

Das Erste kann man lernen. Das Zweite ist nur wenigen gegeben.

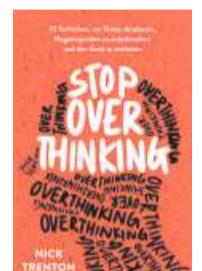
Gregor Hasler: Der Berset-Code. Wörterseh-Verlag, 220 S., Fr. 28.90.

«Stop Overthinking» – Schluss mit Grübeln

Marcel Gyr – Am besten lässt sich «overthinking» wohl mit übermäßigem Grübeln übersetzen. Wobei sich der Ratgeber an jene Leute richtet, bei denen das Übermass in Stress und Angstzustände kippt. Der Autor Nick Trenton verspricht, den Teufelskreis des Sich-Sorgen-Machens mit einfachen Übungen durchbrechen zu können, damit man zu einem gelassenen und souveränen Lebensgefühl findet.

Auf seiner Website bezeichnet sich der Amerikaner als Life-Coach. Auf dem Buchdeckel wird herausgestrichen, dass er ein ausgezeichneter Skifahrer sei. Zudem träume er davon, die Welt zu bereisen und eine Kochsendung zu moderieren. Qualifiziert ihn das, einen Ratgeber für Menschen in Not zu schreiben?

Nun, es ist vermutlich von Vorteil, dass die 23 Techniken, die er anpreist, nicht auf seinem eigenen Mist gewachsen sind. Vielmehr hat sich Nick Tren-



ton durch Studien und Aufsätze gestöbert, auf die er in allerlei Fachzeitschriften gestossen ist. Das bietet immerhin Gewähr, dass die Lebenshilfe wissenschaftlich einigermaßen abgestützt ist.

Eine dieser zitierten Methoden ist die kognitive Therapie. Dabei sollen schädliche Denkmuster durch positive Einstellungen ersetzt werden. Für Anfänger schlägt Nick Trenton zum Beispiel folgende Fragestellung vor: «Was würde passieren, wenn ich so tue, als ob ich nicht beschädigt wäre?»

Es ist nicht der einzige originelle Ansatz, der im Ratgeber propagiert wird. Ein anderer richtet sich an all jene, die nachts ins Grübeln kommen und deshalb nicht schlafen können. Nick Trenton rät, sich vorzustellen, wie man die Sorgen in einen imaginären Tresor einschliesst. «Sagen Sie sich, dass Sie die Sorgen jederzeit hervorholen können, aber dass Sie jetzt schlafen möchten.» Ein anderer Trick heisst «Sorgen verschieben». Er ist so simpel, wie er tönt – die bewusste Entscheidung, die Sorgen auf später zu verschieben. Oder in den Worten von Nick Trenton: «Du willst dir jetzt unbedingt Sorgen machen? Gut, machen wir uns Sorgen. Aber nur fünf Minuten lang, und dann wird geschlafen.»

Sollte das nicht helfen, hat der Ratgeber weitere Pfeile im Köcher: etwa die 5-4-3-2-1-Erdungsmethode, die Nar-