

Nicole Birmes

Aus Mangel an Schlaf



Die nüchterne Enddreißigerin Juliana leidet zunehmend unter Schlafstörungen und deren Auswirkungen. Ihre ältere und temperamentvolle Schwester Katharina ist ihr ein warnendes Beispiel, da sie schon länger schlecht schläft und sich selbst wie auch ihr Umfeld mit überreizten Stimmungen herausfordert. Zeit, das eigene Leben auf den Prüfstand zu stellen! Beide gehen auf der Suche nach verloren gegangenen Bedürfnissen und verschütteten Ressourcen unterschiedliche Wege - und doch gelingt es der Autorin Nicole Birmes in ihrem neuen Buch *Aus Mangel an Schlaf*, die einende Zutat gekonnt in Szene zu setzen: Humor. Stimmt hier die Dosierung, lassen sich sogar widerspenstige Hormone bändigen.

Ein humorvolles ABC des Krisenumgangs

Kein Mensch braucht eine Schlafstörung. Für den Teint reines Gift - und auch die Laune befindet sich früher oder später im Sinkflug. So denken wohl viele Menschen, die Nacht für Nacht in zerwühlten Laken den einen, magischen Moment herbeisehen: Den friedlichen Übertritt in ein Land, das anderen Gesetzen gehorcht. Oder hat es auch etwas Gutes, wenn die Pforte in dieses Land immer mal wieder verschlossen bleibt? Wer diese Frage vorschnell als lästigen Zweckoptimismus abtut, sollte einen Blick in den neuen Roman von Nicole Birmes wagen. Wieder folgt sie ihrem Erfolgsrezept, Lebensweisheit in eine packende Geschichte zu packen. Und wieder spricht daraus die Einsicht: Wir tun gut daran, eine missliche Situation als Chance zu erkennen und die darin enthaltene Lektion wertzuschätzen.

Bald treibt die beiden Schwestern die Frage um, ob ein ABC der besonderen Art

die richtige Antwort auf die lästigen Beschwerden sein könnte. Schnell erkennen sie: „D wie Disziplin ist raus, denn die funktioniert schließlich nur mit klarem Verstand. Und der hat sich schnell erledigt, wenn die Biologie ins Spiel kommt und solch heftige Geschütze wie Hormone auffährt.“ Es muss also andere Wege geben, und diese zusammen mit den beiden Protagonistinnen zu erkunden, macht nicht nur Spaß, sondern auch eigene Denkgewohnheiten bewusst.

Beide erkennen nach und nach ihre Bedürfnisse und ihre körperlichen und seelischen Befindlichkeiten aufgrund ihrer Lebensphase und Lebensweise an. Mit wachsendem Bewusstsein verändert sich dann tatsächlich einiges, und das sorgt für Überraschungen und Inspiration. Ein Urlaub von der eigenen Realität, um sich dem eigenen Leben auf eine leichte, humorvolle Art und aus einer anderen Perspektive zu nähern.



Nicole Birmes
Aus Mangel an Schlaf
152 Seiten

Paperback, 11,99 €
ISBN 978-3-95529-152-5

e-book, 6,99 €
ISBN 978-3-95529-201-0

Wenn die Seele uns wachrüttelt

Ist Schlaflosigkeit eine Art Weckruf?

Obwohl sich von Schlafstörungen geplagte Menschen nichts sehnlicher wünschen als Schlaf, nehmen die wenigsten diesen „wachgerüttelten“ Zustand als Hinweis, der Ursache dafür frühzeitig auf den Grund zu gehen. Dabei sind Schlafstörungen tatsächlich so etwas wie der vielzitierte „Wink mit dem Zaunpfahl“ vom Körper oder dem Unterbewusstsein. Für Veränderungen braucht es Bewegung, und seien es auch nur kreisende Gedanken, die uns

wachhalten oder aufwecken, um dann vom Denken und Sprechen ins Handeln zu kommen.

Welche Rolle spielt dabei die Natur?

Sie wirkt entspannend, inspirierend und regulierend. Schon allein ein Spaziergang wirkt oft Wunder, um seine Gedanken zu sortieren. Man „kommt runter“ und besinnt sich vielleicht sogar auf seine „eigene Natur“, die oft genug nicht (mehr) viel mit dem alltäglichen Leben zu tun hat. Insbesondere in der Lebensmitte stellt sich oft

heraus, dass manche Inhalte, die bis dahin wichtig waren, keinen Bestand mehr haben. Um das zu erkennen, helfen die Ruhe und der Rhythmus einer natürlichen Umgebung.

Was wünschen Sie den Schlaflosen dieser Welt?

Dass sie nicht zu viel „Leidensdruck“ brauchen, um den Dingen auf den Grund zu gehen, die ihnen den Schlaf rauben. Sondern vielmehr eine Chance darin sehen, „wachgerüttelt“ zu werden und bestenfalls in Bewegung zu kommen.

Über die Autorin



Nicole Birmes, geb. 1970, arbeitete lange im kaufmännischen Bereich und war eine intensive Sportlerin. Später folgten eine Ausbildung zur psychologischen Beraterin und die Inspiration zum „storytelling“ durch indianische Freunde. Fasziniert vom menschlichen Miteinander möchte die Quereinsteigerin in die Literatur nun sichtbar machen, welche Gemeinsamkeiten sie im Umgang der Menschen mit den Herausforderungen des Lebens zu erkennen meint.

www.nicole-birmes.de

Bisherige Veröffentlichungen

„Lebensfäden - Das Leben ist bunt und nicht perfekt“
ISBN 978-3-86683-681-5 (Wagner-Verl. 2010)

„Zwischenstopp - Nächster Halt: Mittelalter“
ISBN 978-3-86683-842-0 (Wagner-Verlag 2010)

„Faunalisation - Von A bis Z tierisch einheimisch“
ISBN 978-3-942884-53-2 (Klecks-Verlag 2012)

„Die besondere Zutat“
ISBN 978-3-95529-101-3 (tao.de 2013)
→ als e-book erschienen unter der ISBN 978-95529-102-0

Über tao.de

tao.de ist ein Selfpublishing-Portal, das AutorInnen mit den Themengebieten *Neues Bewusstsein, Ganzheitliche Gesundheit* und *Spiritualität* bei allen Schritten von der Idee über die Produktion von Büchern und ebooks bis zu ihrer Vermarktung begleitet. tao.de ist ein Imprint der J.Kamphausen Mediengruppe.

Pressekontakt

Nicole Birmes
Bruchstraße 10
31582 Nienburg (Weser)
Tel. 05021-888445
E-Mail: info@nicole-birmes.de

