

## Anstelle eines Handys



Robert Schiller  
**Mir zuliebe**  
Selbstführung in den Schritten  
Eigenverlag, 2014  
48 Seiten  
CHF 12.00 plus Versandkosten  
[www.schillerconsulting.ch](http://www.schillerconsulting.ch)

*Madeleine Stäubli-Roduner* – «Es ist nicht nötig, sich zu verausgaben, nur damit andere von Ihnen eine gute Meinung haben.» Mit prägnanten Weisheiten holt Robert Schiller in «Mir zuliebe» die Leserschaft direkt im Alltag ab. In seinem «Führer auf dem Weg zu uns selbst» ermutigt er, nicht einfach über unglückliche Umstände zu klagen, sondern Schritt für Schritt sich und anderen zu vertrauen, zur Ruhe zu kommen, zielgerichtet zu handeln und stetig zu lernen.

Der Führungsexperte und Karateka bündelt seine Fülle an Lebens- und Führungserfahrung in zehn erprobten Merksätzen der Selbstführung. Sein pfiffig illustriertes Büchlein hat das Format des neusten Handymodells – und könnte dieses getrost für einige Zeit ersetzen. Denn die Merksätze haben es in sich: «Atmen Sie tief», rät er, «tiefes Atmen erzeugt Konzentration, Energie und Wohlbefinden.» Natürliche Leistungserbringung beruhe auf einem Zusammenspiel von Kopf und Körper. Um dieses erfahrbar zu machen, finden sich auch kleine, alltagserprobte Übungen.

Aus Schillers Einsichten spricht Respekt und Feingefühl für menschliche Schwächen. Gleichzeitig stellt er eindringliche Fragen mit Tiefgang: «Ignorieren Sie fortwährend die Botschaften Ihres Körpers? Hören Sie auf damit und fangen Sie an, sich selbst gut zu behandeln.» Schiller ist überzeugt: «Besseres im Leben erreichen wir nicht mit einer grossen Geste, sondern durch beharrliche, achtsame Arbeit an uns selbst.» Seine psychologische Trouvaille wurde bisher über 1400 Mal verkauft, und im Herbst 2015 folgte «Uns zuliebe», das sich wiederum mit zehn Merksätzen dem Miteinander widmet.