

Vom Überleben zum Leben mit einem Hedinger

Zum Buch «Sehnsucht, Mut und Stärke» von Marcel Hager

Der in Hedingen aufgewachsene Marcel Hager ist Referent und Buchautor. Als Erlebniscoach motiviert er mithilfe von praktischen Erlebnissen in der Natur Menschen dazu, ihre persönlichen Visionen, Fähigkeiten und Träume zu entdecken und diese auch umzusetzen.

VON URS E. KNEUBÜHL

«Ich bin ein Star, holt mich hier raus!» – Dieser erlösende Ausruf gehört nicht zum Repertoire jener, die Marcel Hagers Outdoor-Trainings und Wochentrekkings ausgewählt haben, um ihre Grenzen zu erfahren, diese zu überwinden und sich selbst besser zu entdecken. Da hat es zwar auch weit und breit keine Zivilisation, sondern Natur pur, aber Hagers Erlebnisse in der Natur verfolgen einen ausgeklügelten Plan: Dieser führt Menschen von der Sehnsucht zur Stärke, hilft ihnen, ihre Berufung, ihr Talent zu entdecken, dieses mutig anzupacken und umzusetzen. Weshalb man dies tun sollte und wie dies möglich ist, erläutert Hager in seinem Buch «Sehnsucht, Mut und Stärke – Eine Reise vom Überleben zum Leben».

«Jeder Mensch hat eine Berufung ...»

Marcel Hager ist in Hedingen aufgewachsen, hat da die ersten zwanzig Jahre seines Lebens verbracht und schon damals gespürt, dass das Leben mehr birgt, als viele glauben. «Jeder Mensch hat eine Berufung, ein Talent, wobei allerdings viele dieses noch nicht erkannt haben und nutzen», sagt er mit Bestimmtheit. Der Grund dafür liegt in unserem urmenschlichen Bestreben nach Sicherheit. Haben wir diese erst einmal erreicht, sind wir zumindest oberflächlich zufrieden und verharren am liebsten darin – selbst, wenn uns vieles daran nicht schmeckt. Das Sicherheitsnetz um einen herum sorgt allerdings oft für Be-



Der in Hedingen aufgewachsene Marcel Hager zeigt in seinem Buch «Sehnsucht, Mut und Stärke» Möglichkeiten und Wege auf, Träume zu verwirklichen.

(Bild Robert Geiter)

wegungsunfähigkeit. Auf die Suche nach unseren Talenten und Leidenschaften, die uns ausfüllen, gehen wir folglich nicht; auch weil wir Angst haben, hinzufallen, zu versagen. «Es braucht Mut, diesem Talent oder der Berufung nachzugehen. Stärke braucht es, durchzuhalten, Fehler zu machen, weiterzugehen, um seinen Traum zu verwirklichen», erklärt Hager weiter. In seinem Buch zeigt er Möglichkeiten und Wege auf, diese Leidenschaften und Berufungen zu entdecken. Dazu dient das Kapitel «Sehnsucht», welches die Entwicklung einer gesunden Selbstwahrnehmung eröffnet und eigene Anlagen und Neigungen offenbaren lässt.

Vom Einzelcoaching bis zum Wochentrekking

Kapitel zwei ist dem Mut gewidmet und spornt an zur Entscheidung, zum

Anpacken und Umsetzen, was schliesslich im dritten Teilstück zu Stärke und Erfolg führt. Das Buch ist eine praktische Anleitung zur Reise vom Überleben zum Leben, vom Müssen zum Können, vom Muss zum Genuss. «Wenn ich herausfinde, worin ich am besten bin, was mich wirklich begeistert, dann kann ich auch mutig und ehrlich dazu stehe, lebe ich ein erfülltes Leben», sagt Marcel Hager. Und mit seinen Angeboten vom Einzel- und Teamcoaching, über Seminare und Referate bis hin zum Outdoor-Training mit Coaching unter www.survive2life.ch unterstützt er Menschen darin, ihre Leidenschaften und ihren Platz zu finden und ihre Talente kennenzulernen und auszuleben.

Das Buch «Sehnsucht, Mut und Stärke – Eine Reise vom Überleben zum Leben» von Marcel Hager ist im Buchhandel erhältlich. ISBN 978-3-033-04129-5. Weitere Informationen: www.survive2life.ch.