

Noch etwas für dich

In diesem Download findest du auch eine Leseprobe aus **THE MANUAL – Resilienz für Männer in der Lebensmitte**.

Vielleicht kennst du bisher nur EXIMUM. Dann ist das eine Gelegenheit, auch das Buch seines Herausgebers kennenzulernen.

THE MANUAL

THE MANUAL ist kein Motivationsbuch. Es richtet sich an Männer in der Lebensmitte, die nach außen funktionieren, innerlich aber merken, dass reines Durchhalten keine Strategie mehr ist.

Thilo Heffen verbindet persönliche Erfahrung mit wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Psychologie und Verhaltensforschung.

Es geht nicht darum, härter zu werden, sondern klarer. Verantwortung zu übernehmen, auch dann handlungsfähig zu bleiben, wenn das Leben anders verläuft als geplant.

THE MANUAL bietet keine schnellen Lösungen und keine 30-Tage-Challenges. Es ist ein langfristiges Betriebssystem für Männer, die Stabilität, Orientierung und Selbstführung entwickeln wollen.

Die Leseprobe findest du direkt in diesem Download.

Über Thilo Heffen

Thilo Heffen ist Autor, Fachjournalist und Herausgeber von EXIMUM.

Er schreibt über Männer in der Lebensmitte, über Umbrüche und feste Überzeugungen, über den Alltag und die leise Frage, was vom Leben bleibt, wenn alte Sicherheiten brüchig werden.

Vor seiner Arbeit als Autor war er unter anderem Türsteher, Bundeswehrsoldat in NATO-Verwendung, Operations-Manager und Niederlassungsleiter. Diese Stationen prägen bis heute seinen Blick auf Verantwortung und Männerrollen. Er lebt mit seiner Familie in Oberbayern.

Seine Bücher erscheinen in den Reihen **EXIMUM Kleine Bücher** und **THE MANUAL**.

THE MANUAL

BAND 1 · RESILIENZ FÜR MÄNNER IN DER LEBENSMITTE