

## Presseinformation

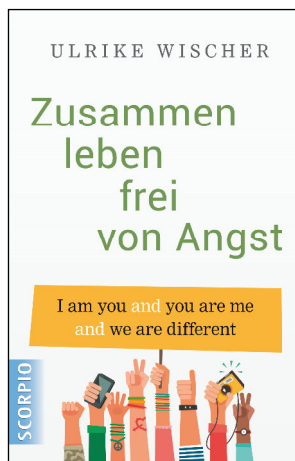
*„Manchmal braucht es Impulse von außen, damit die Dinge in unserem Innersten sichtbar werden. So ist es mit diesem Buch. Es war nicht geplant. Es waren die Terroranschläge am 11. Januar 2015 in Paris, die mich wie viele andere tief berührten.“*

## Ulrike Wischer

### Zusammen leben frei von Angst

– I am you and you are me and we are different –

Scorpio



**Ulrike Wischer plädiert in ihrem neuen Buch für mehr Menschlichkeit und echtes Mensch-Sein: Vor dem Hintergrund von Katastrophen wie Flüchtlingsdramen und terroristischen Anschlägen fordert sie jeden von uns auf, Verantwortung zu übernehmen – für das eigene Leben und das der Mitmenschen. Denn auch wenn wir alle verschieden sind, so ist das Urbedürfnis eines jeden Menschen gleich: ein Leben in Frieden und Freude.**

Zahlreiche Menschen sind unglücklich, unzufrieden oder einsam. Noch nie gab es in westlichen Industrieländern so viele Singles, die unfreiwillig alleine leben. Traditionelle Familienstrukturen fallen auseinander. Und Terroranschläge wie die im Januar in Paris oder im Juni 2015 in Tunesien führen in Europa wie überall dazu, dass sich viele Menschen

bedroht fühlen. Es herrscht Ohnmacht.

In ihrem neuen Buch „Zusammen leben frei von Angst“ plädiert die Journalistin Ulrike Wischer für Menschlichkeit, für unser Mensch-Sein. Jeder Mensch will sich entwickeln, lebendig und glücklich sein, aber jeder Mensch hat auch seine Schatten-Seite. Wir sind es selbst, die entscheiden, ob unsere Energie, unsere Kraft konstruktiv und friedlich oder destruktiv und gewalttätig ist. Das Potenzial von **beidem** liegt in jedem Menschen. Wir haben die Wahl – jeder von uns, zu jeder Zeit. Nur wenn wir das anerkennen und uns dessen bewusst sind, haben wir eine Chance, langfristig wirklich etwas zu verändern in uns und in der Welt.

Ulrike Wischers Buch ist ein Plädoyer von Mensch zu Mensch und eine Appell an uns alle, unser SELBST-Bewusstsein zu verändern, um so gemeinsam in einer friedlicheren der Welt zusammen zu leben frei von Angst. Denn nur ein friedlicher Mensch erschafft eine friedliche Welt.

Weitere Informationen unter <http://www.iamyou-youareme.com/>.

**Ulrike Wischer: Zusammen leben frei von Angst.**  
**I am you and you are me and we are different.**

128 Seiten | gebunden | ISBN 978-3-95803-018-3  
€ 9,99 (D) | € 10,30 (A)

**Erscheint am 7. Juli 2015 bei Scorpio.**

## Über die Autorin



© Dieter Jacobi

**Ulrike Wischer**, geboren 1959, arbeitet als leitende Redakteurin für den WDR. Sie studierte Politologie, Soziologie und Medienwissenschaften. Als Autorin verantwortete sie zahlreiche Hörfunk- und TV-Beiträge, Features und Dokumentationen. Daneben entwickelte sie verschiedene Fernseh-Formate, u.a. „Hart aber fair“ für Frank Plasberg. Sie ist ausgebildete Mediatorin.

Sie ist Autorin der Bücher „Das stille Glück zu Hause zu sein“ (Herder, 2013) und „Hör auf zu denken, sei einfach glücklich“ (zusammen mit Zen-Meister Hinnerk Polenski, O.W. Barth, 2012). Und in der DVD „Mein Date mit mir“ (Mensana) bietet sie eine 7tägige Einführung in die Meditation an.

Seit einer Krebserkrankung 1993 widmet sie sich den Fragen des Lebens nicht nur im Außen, sondern auch Inneren. So studierte sie verschiedene fernöstliche und europäische Formen des Innehaltens und der Selbsterforschung und folgt seit über zwanzig Jahren dem „Weg“ des Zen.

Ulrike Wischer lebt in der Nähe von Düsseldorf.

## Ausgewählte Pressestimmen zu Vorgängertiteln

„eine sehr gute praxisnahe Einführung in den Weg des Zen ... kann somit als östliche Weisheit der Orientierung für menschliche Sinnsuche und Selbstfindung dienen.“ (Connection Spirit) +++ „Dieses Buch ist ein sehr guter Wegweiser.“ (Lebens/träume) +++ „der ideale Einstieg in die Meditationspraxis für alle, die sich dafür interessieren und gern mit Anleitung üben wollen.“ (Visionen)

### **Presse- und Interviewanfragen bitte an:**

Literatur- und Pressebüro Politycki & Partner, [info@politycki-partner.de](mailto:info@politycki-partner.de), Tel. 040 430 9315 0