

## Pressemitteilung

**Buch: Mein Kompass ist der Eigensinn – Grundlagen, Vorbilder und Nutzen. Ermutigung zum eigensinnigen Schreiben von Maria Almana. Erscheinungsdatum: März 2020. 259 Seiten. Taschenbuch: Preis 14,99 Euro, ISBN: 978-3-347-01828-0. Hardcover: Preis 21, 99 Euro, ISBN: 978-3-347-01829-7.**

Eigensinn?! In diesen Zeiten? Das ist doch wohl ein schlechter Scherz ... Zumal der Eigensinn noch nie einen guten Ruf hatte ... Eigensinnige Menschen sind stur, egoistisch und unbelehrbar!

Ich sage: Stimmt alles nicht. Ganz und gar nicht. Eigensinn ist eine starke, äußerst nützliche Kraft. Wer ihn – aus welchen Gründen auch immer – verurteilt, hat schlicht nicht genau hingesehen. Das hole ich jetzt endlich nach. Das vorliegende Buch sammelt Definitionen: Was ist Eigensinn, was nicht? Wo haben die Vorurteile gegen ihn ihre Wurzeln? Sind die haltbar? Welche Gegen-Beispiele gibt es? Wo stellt sich der Eigensinn in den Dienst anderer Menschen, wo ist er konstruktiv, was kann er fördern helfen? Und vor allem: Wie kann er uns beim Schreiben helfen? Wo war er in Philosophie und Literatur erfolgreich? Wie geht das?

Meine Arbeit an diesem Buch dauerte gut drei Jahre. Dass es jetzt ausgerechnet in Zeiten einer weltweit bedrohlichen Gesundheitskrise erscheint, war nicht vorauszusehen. Auf den ersten Blick mag das kontraproduktiv aussehen: Was nutzt uns Eigensinn, wo es derzeit doch viel eher auf gemeinschaftliche Werte ankommt? Auf den zweiten Blick bleibt Eigensinn gerade darum ein hoher Wert. Denn eine Gesellschaft bewusst handelnder Individuen entgeht am besten allen Fallstricken von Vereinnahmung, Sinnlosigkeit, grummelndem Mitläufertum, Unzufriedenheit, Orientierungslosigkeit: Eigensinn handelt immer für, nie gegen etwas, stellt sich auch gern in den Dienst anderer Menschen, sinnvoller Ideen, konstruktiver Entwicklungen, kreativer Lösungen. Für all das liefert dieses Buch überzeugende Beispiele.

Meine tiefste Überzeugung ist: Nur, wer seinen eigenen Sinn gefunden hat und respektiert, kann auch den Eigensinn anderer Menschen respektieren. Das ist die Wurzel von Toleranz. Darum denke ich: Wir brauchen den Eigensinn heute mindestens so dringend wie zu allen Zeiten. Er ist eine immense Chance. Für die Stärkung von Selbst und Haltung. Vor allem in schreibender Form für ein besseres Verständnis untereinander, für ein Narrativ, das – gerade in „schlechten“ Zeiten – nicht abbricht, sich entwickeln und Toleranz fördern helfen kann. Beispielsweise für die Geschichten der Kriegsenkel, für das Verständnis Ost- und Westdeutscher untereinander, für Migrationsgeschichten ... Für Menschen, die *anders* sind. Ihnen ist dieses Buch gewidmet.

## **Warum ist dieses Buch – gerade jetzt – eine Empfehlung wert?**

Ich bin davon überzeugt, dass wir alle uns mehr denn je nach Tätigkeiten sehnen, die sinnvoll sind. Und nachhaltig. Wie beispielsweise die Idee, selbst (ein Buch) zu schreiben. Da geht es um meine Gedanken, Erinnerungen, meine Entwicklung. Um das, was ich mitzuteilen habe, was mich ausmacht. Um Ideen, Prozesse und Botschaften. Und vor allem um die Frage: Was macht für mich Sinn? Das ist ein elementar. Auf der anderen Seite steht fest: Schreiben ist eine höchst individuelle Angelegenheit, da kann es keine „Standard-Ratschläge“ geben. Da brauche ich ein verlässliches Instrument, das jedem einzelnen Menschen individuell dabei hilft, seinen Blick auf sich und die Welt zu fokussieren. Ohne einer „Mode“ zu folgen, ohne zu tun, was „alle tun“. Und: Schreiben wie Eigensinn haben viel mit Kreativität zu tun. Das hilft. Damit wird Eigensinn



lebendig. Und lebbar. Im vorliegenden Buch werden Leserinnen und Leser auch immer wieder – durchaus spielerisch – gefragt: „Wie eigensinnig Sie eigentlich?“

Noch wichtiger sind die Erkenntnisse von Psychologinnen wie Ursula Nuber, die schon vor Jahren nachgewiesen hat, dass Eigensinn die beste Strategie zur Vermeidung von Depression und Burnout ist. Andere Therapeuten und Trainerinnen stellen immer wieder überzeugend die heilsame Kraft des Schreibens unter Beweis.

## **Klappentext**

Wenn jemand sagt, ich sei eigensinnig – soll das Lob oder Beleidigung sein? Warum fand Hermann Hesse den Eigensinn so toll? Kann mir Eigensinn beim Schreiben helfen? Was sind erzählende Sachbücher? Muss ich über 50 sein, um eigensinnig schreiben zu können? Sind Selfpublisher eigensinnig? Kann Eigensinn zur Vielfalt im Buchmarkt beitragen?

Eines steht fest: Wenn tausend Fragen und Vorschläge auf uns einprasseln, gibt der Eigensinn uns genau die Orientierung, die wir brauchen. Er ist unser persönlicher Kompass, führt uns auf den Weg, der – nur für uns – genau richtig ist. Wie kann das funktionieren? Dieses Buch liefert zahlreiche Anregungen, fragt aber auch: Und wie steht es um Ihren Eigensinn?

Eigensinn gab es schon immer, zum Beispiel in Literatur und Philosophie. Er ist salonfähig. Das müssen wir uns nur mal klar machen. Dann kriegen wir auch mit dem Schreiben das hin, was sich so viele wünschen: mehr Selbstbestimmung, größere Sichtbarkeit. Und wir lernen, einander besser zu verstehen.

## **Die Autorin**

ist Magistra Artium der Germanistik, Geschichte und Philosophie, zertifiziert als Schreib- und Systemischer Coach. Hat lang als Redakteurin, PR-Fachfrau und freie Journalistin gearbeitet. Seit einigen Jahren selbstständig als Texthandwerkerin ([www.texthandwerkerin.de](http://www.texthandwerkerin.de)), Buchhebamme ([www.buchhebamme.de](http://www.buchhebamme.de) und [www.edition-texthandwerk.de](http://www.edition-texthandwerk.de)), Lektorin und Schreibcoach. Momentan schreibt sie an der **Trilogie des Eigensinns**.

Band zwei erscheint in Kürze. Titel: „**Wer schreibt, darf eigensinnig sein! Ein Plädoyer, kein Schreibratgeber**“. Es geht um Kreativität, Selfpublishing & Eigensinn und beinhaltet auch eine spielerische Suche nach dem eigenen Schreibtyp. Da werden sehr konkrete Fragen gestellt, etwa: Wie nehmen Leser/innen die Welt wahr, wie ‚ticken‘ sie? Weitere Aspekte sind die eigene Entwicklung durch sinnvolles Schreiben, das erzählende Sachbuch und die Chancen von Selfpublishing. Sollten Sie an diesem Buch interessiert sein, lassen Sie es mich bitte wissen!

## **Kontakt**

Maria Alman, Kanalstr. 6, 50259 Pulheim  
Telefon 0176 621 659 11  
Mail [maria@texthandwerkerin.de](mailto:maria@texthandwerkerin.de)

## **Weitere PR-Materialien (Fotos, Texte)**

[www.mehr-eigensinn.de](http://www.mehr-eigensinn.de)

**Rezensionsexemplar anbei.** Sollten Sie etwas dazu veröffentlichen, wäre eine Benachrichtigung nett. **Interviewanfragen** aller Art sind selbstverständlich auch möglich.