

Exposé

Buchtitel und Untertitel

„ALOHA - DAS LEBEN RUFT!
Oder wie man sich wieder in das Leben verliebt“
(KIMOS kleiner HUNA-Ratgeber)

Bibliografische Angaben

Autor: Peter Weigand
Genre: Lebenshilfe, Persönlichkeitsentwicklung, Life Hacks
Seitenzahl: ca. 120 Seiten mit ca. 18 farbigen Abbildungen/Illustrationen
Format: ca. 10x17 cm oder 12x19 cm



Buchcover (Vorschlag)

Inhaltsverzeichnis

Prolog	Aloha, das Leben ruft! - life is calling!	
Kapitel 1 –	IKE:	Die Welt ist so, wie du sie anschaust (und manchmal schielt sie zurück)
Kapitel 2 –	KALA:	Die Kunst, nicht überall Knoten reinzumachen
Kapitel 3 –	MAKIA:	Da, wo du hinschaust, wächst das Unkraut (oder die Blumen)
Kapitel 4 –	MANAWA:	Jetzt ist die beste Zeit (auch wenn sie sich nicht so anfühlt)
Kapitel 5 –	ALOHA:	Liebe ist warm, aber nicht klebrig (und manchmal riecht sie nach Mango)
Kapitel 6 –	MANA:	Kraft kommt nicht von Muskeln (sondern von innen, da wo der Mut wohnt)
Kapitel 7 –	PONO:	Alles ist richtig – wenn es funktioniert (für dich)
Epilog	Kimo lehnt sich zurück (und merkt am Ende, dass der Anfang schon genug war)	
Anhang	Kimos Wurzeln der Huna-Weisheit	
Autorennotiz	Immer. Weiter. Machen.	

Beschreibung / Klappentext

Ein weiser, bauchiger Inselbewohner namens Kimo lebt nach der alten hawaiianischen Huna-Lehre – einer Philosophie, die besagt: „Das Leben ist freundlich, wenn du es bist.“

Mit Witz, Wärme und einem Schuss Selbstironie erzählt dieser Ratgeber, wie man das Leben wieder leichter nimmt – ohne sich in Esoterik zu verlieren.

Zwischen Humor und Gelassenheit, Aloha-Spirit und Alltagschaos zeigt Kimo, wie man atmet, lacht, liebt, scheitert und weitermacht – und warum Mango essen dabei hilft.

Ein Buch für alle, die sich nach Sonne im Kopf und Frieden im Bauch sehnen.

Zielgruppe

Dieses Buch richtet sich an erwachsene Leserinnen und Leser zwischen 25 und 65 Jahren, die jenseits von Selbstoptimierung nach Orientierung, innerer Klarheit und einem erweiterten Verständnis von Lebensgestaltung suchen.

Motivation

Das Buch basiert auf einer persönlichen Auseinandersetzung mit der Huna-Philosophie, moderner psychologischer Literatur und eigenen Lebens- und Krisenerfahrungen. Ausgangspunkt war die Beschäftigung mit dem Buch „Der Stadt-Schamane“ von Serge Kahili King, das den Anstoß gab, zentrale Huna-Prinzipien zu sammeln, zu vereinfachen und in eine zeitgemäße, alltagstaugliche Sprache zu übertragen.

Im Laufe der Jahre wurden diese Inhalte durch familiäre Erfahrungen mit Angststörungen, Zwangserkrankungen, Anorexie und Trennung sowie durch Beratungen, Therapien und Fachliteratur erweitert. Dabei zeigte sich, dass viele therapeutische Ansätze auf vergleichbaren Grundgedanken beruhen, wie sie auch in der Huna-Philosophie und im Zen-Buddhismus zu finden sind.

Die Figur Kimo entstand im Rahmen der Erstellung eines Readers zu Angst- und Zwangsthemen und bildet die erzählerische Grundlage des Buches. Sie ermöglicht eine niedrigschwellige, humorvolle und nicht-akademische Vermittlung komplexer Inhalte.

Besonderheiten

Mit Kimo habe ich eine Figur geschaffen, die das Leben mit einem warmen Lächeln betrachtet — auch dann, wenn es sich gerade selbst ein Bein stellt. Er nimmt sich und die Welt nicht zu ernst, versteht aber einiges über innere Knoten, menschliche Sehnsucht und die kleinen Wege zurück zur eigenen Mitte.

Das Buch ist ein humorvoller Lebensratgeber im erzählerischen Stil, der die hawaiianischen Huna-Prinzipien zugänglich macht, ohne sie zu verklären. Kimo zeigt, wie Alltagsweisheit entsteht: nicht durch Perfektion, sondern durch Menschlichkeit.

Stand der Arbeit

Fertiges, korrigiertes und gelayoutetes Manuskript mit Illustrationen

Langtext / Leseprobe

Siehe anbei

Soziale Netzwerke

Ein Instagram-account mit regelmäßigen posts (mit Illustrationen, Zitaten und news zu Kimo) ist in Planung. Eine website ist bereits angelegt: www.kimosweg.de

Illustrationen

Sämtliche Illustrationen stammen vom Autor.

Weitere Titel

Es existiert bereits ein fertiges Manuskript für ein weiteres Kimo-Buch:

„ANGST oder LEBEN - Wie Ängste und Zwänge funktionieren und wie wir mit ihnen leben können“
(Kimo gegen das Gedankenmonster)

Autor

Peter Weigand *1974

Vater von zwei Kindern.

Gelernter Zimmermann, Architekt und Gestalter von (öffentlichen) Räumen, die Menschen miteinander verbinden.
(siehe auch www.umschichten.de).

mail: pw@umschichten.de

fon: +49 1577 3947287

website: www.kimosweg.de

