



Lee Crutchley **Tagebuch für Schlaflose**

192 Seiten
Euro 12,00 € (D)
sofort lieferbar
erschienen im Februar 2019
Übersetzt von Ruth Keen
ISBN 978-3-95614-295-6

Ein ideales Geschenk für Nachteulen und Schlaflose – und alle anderen, die ihren nächtlichen Gedanken auf die Spur kommen wollen.

Kinder fürchten sich vor Monstern, die unter ihren Betten oder in der Dunkelheit lauern, Erwachsenen verwandeln sich diese Monster in quälende Gedanken und Ängste, die nachts auftauchen und sie um den Schlaf bringen. Genau für diese Stunden der Schlaflosigkeit ist dieses liebevoll und ideenreich illustrierte Tagebuch – oder besser: Nachtbuch – gedacht. Sicher löst es ernsthafte Schlafprobleme nicht im Handumdrehen, aber es hilft dabei, die schlaflosen Stunden produktiver zu nutzen. Es trägt dazu bei, kreisenden nächtlichen Gedanken eine Richtung zu geben und wirre Gefühle zu sortieren. Es ermuntert dazu, die eigenen Prioritäten zu klären, sich mit verdrängten Ängsten auseinanderzusetzen und mit Fragen zu konfrontieren, für die im Trubel des Alltags kein Platz ist.



© Lee Crutchley

Lee Crutchley

Lee Crutchley stammt aus einer kleinen Stadt in England, die keiner kennt. Heute lebt er als Autor und Künstler in Berlin. Weil er selbst immer wieder wach liegt (und ihm dabei oft gute Ideen kommen), hat er dieses Buch geschrieben. Bereits erschienen: *How To Be Happy* (auf Deutsch: *Dieses Buch macht nicht glücklich, aber weniger traurig*), *The Art of Getting Started*. Mehr auf leecrutchley.com

Pressestimmen

"Kinder fürchten sich vor Monstern, die unter ihren Betten oder in der Dunkelheit lauern, Erwachsenen verwandeln sich diese Monster in quälende Gedanken und Ängste, die nachts auftauchen und sie um den Schlaf bringen. Genau für diese Stunden der Schlaflosigkeit ist dieses liebevoll und ideenreich illustrierte Tagebuch – oder besser: *Nachtbuch – gedacht*. (...) Es trägt dazu bei, kreisenden nächtlichen Gedanken eine Richtung zu geben und wirre Gefühle zu sortieren. Es ermuntert dazu, die eigenen Prioritäten zu klären, sich mit verdrängten Ängsten auseinanderzusetzen und mit Fragen zu konfrontieren, für die im Trubel des Alltags kein Platz ist."
Martina Wagner, killmonotony.de