Alles was du suchst ist schon hier

Eine Anleitung zur Selbstfindung ohne Weltreise



Ausgabe	ISBN	Preis	Seiten	Erscheint
Taschenbuch	9783451037436	24,00 €	–	–

Genre/Thema	Lebenshilfe, Persönlichkeitsentwicklung und praktische Tipps
Warengruppe	Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung
Schlagwörter	Selbstfindung, Achtsamkeit, Alltag, Persönlichkeitsentwicklung, Slow Living, Digital Detox, Entschleunigung, Genuss, Entspannung, Staunen, Jahresbegleiter, Lebenshilfe, Selbstfürsorge, Selbstständigkeit, Spiritualität, Ratgeber, Alltagsabenteuer, Selbstakzeptanz, Therapie, Minimalismus
Zielgruppe	Das Buch spricht in erster Linie Erwachsene zwischen 25 und 50 Jahren an, die sich nach mehr Selbstwahrnehmung und Lebensqualität sehnen, aber keine Zeit oder finanziellen Mittel für große Auszeiten haben. Besonders angesprochen werden Selbstständige, Eltern und Berufseinsteiger:innen, die unter permanentem Leistungsdruck stehen und lernen möchten, im Alltag besser bei sich zu bleiben. Die ehrliche, selbstironische Schreibweise macht das Buch zugänglich für Menschen, die klassische Ratgeber zu glatt und Achtsamkeitsliteratur zu esoterisch finden. Auch Lesende, die bereits Therapieerfahrung haben oder sich professionelle Unterstützung suchen, werden durch das offene Bekenntnis des Autors angesprochen. Das Buch eignet sich zudem als Geschenk für Menschen in Lebensphasen des Umbruchs oder der Neuorientierung.

Über das Buch

Was, wenn alles, wonach du suchst, schon genau dort ist, wo du gerade stehst? Tobias Sauer, 35, Gründer, Familienvater, gestrandet im beschaulichen Trier, bricht zu einer Weltreise auf – ohne das Haus wirklich zu verlassen. Statt Eat Pray Love in Italien gibt es

ruach.jetzt GmbH · Arnoldistraße 26 · 54295 Trier
support@ruach.jetzt · +4965191892459

Espresso vor der Haustür. Statt Erleuchtung in Bali gibt es 30 Sekunden Nichtstun unter der Dusche. Und statt dem Eiffelturm landet er per schlechtem Navi im Gewerbegebiet Trier-Nord – und lacht laut. In 52 konkreten Schritten nimmt Tobias seine Leser:innen mit auf eine Reise durch fünf Etappen: Entdecken, Entspannen, Genießen, Staunen und Ankommen. Ehrlich, selbstironisch und mit einer Prise Chaos zeigt er: Veränderung beginnt nicht mit dem nächsten Flugticket, sondern mit dem kleinstmöglichen nächsten Schritt. Mit Checklisten zum Mitmachen, Anekdoten aus dem echten Leben und der mutigen Botschaft, sich professionelle Hilfe zu holen, wenn es nötig ist. Ein Buch für alle, die sich selbst ernst nehmen wollen – ohne dafür die Welt zu bereisen.

ruach.jetzt GmbH · Arnoldistraße 26 · 54295 Trier
support@ruach.jetzt · +4965191892459

Presseinformation

Pressemitteilung

Zur sofortigen Veröffentlichung

Selbstfindung ohne Koffer

Tobias Sauer zeigt in seinem neuen Ratgeber, dass die große innere Reise direkt vor der Haustür beginnt – und liefert 52 konkrete Schritte für ein Jahr voller Alltagsabenteuer

Trier, im Herbst 2026 – Wer kennt das Gefühl nicht: Der Job, die Familie, die vollen Kalender – und irgendwo dazwischen die leise Sehnsucht nach einem anderen Leben, einem anderen Ort, einer anderen Version von sich selbst. Die übliche Antwort lautet: Weltreise. Das Problem: Die wenigsten können sie sich leisten. Tobias Sauer, katholischer Theologe, Gründer und Vater zweier Kinder aus Trier, hat sich deshalb entschieden, die Reise anders zu denken – und das Ergebnis in einem ungewöhnlich ehrlichen Ratgeber festgehalten.

„Alles, was du suchst, ist schon hier. Eine Anleitung zur Selbstfindung ohne Weltreise" erscheint im Herbst 2026 im Herder Verlag und richtet sich an alle, die sich selbst ernst nehmen wollen – aber weder Zeit noch Geld für ein Sabbatjahr in Bali haben.

Ein Selbstversuch als Buch

Das Buch beginnt so, wie es aufhört: radikal ehrlich. Am 2. März 2025, um 10:27 Uhr, sitzt Sauer in seinem Büro in Trier und startet sein persönliches Selbstfindungsjahr – nicht mit gepacktem Koffer, sondern mit einer Tasse Espresso. Seine Ausgangssituation ist bewusst unspektakulär: kein Lottogewinn, keine Korrespondentenstelle im Ausland, kein dramatischer Burnout als erzählerischer Startschuss. Stattdessen: Alltag.

Über zwölf Monate hinweg dokumentiert Sauer 52 kleine Experimente, eingeteilt in fünf Kapitel: **Entdecken, Entspannen, Genießen, Staunen und Ankommen.** Jeder Schritt endet mit einer konkreten Checkliste, die Leserinnen und Leser einlädt, denselben Weg selbst zu gehen – Woche für Woche, falls gewünscht als eigenes Jahresprojekt.

Tiefgang statt Hochglanz

Was „Alles, was du suchst, ist schon hier" von anderen Ratgebern abhebt, ist die konsequente Verweigerung von Erfolgsversprechen. Sauer navigiert mit einem imaginären Paris-Navi durch das Trierer Industriegebiet und landet vor einem Stapel Europaletten. Er beschreibt, wie er mit geschlossenen Augen eine Espressotasse streichelt, um seine Sinne neu zu schärfen. Er gesteht, dass sein Digital-Detox-Experiment auf dem Campingplatz in der Eifel gescheitert ist. Und er berichtet offen davon, wie er Therapie begonnen hat – und warum er das für die wichtigste Entscheidung des gesamten Jahres hält.

ruach.jetzt GmbH · Arnoldistraße 26 · 54295 Trier
support@ruach.jetzt · +4965191892459

Dieser letzte Punkt ist dem Autor besonders wichtig. In einem der berührendsten Kapitel des Buches schreibt er:

> „Keine Methode der Achtsamkeit und kein noch so toller spiritueller Kniff bringt irgendetwas, wenn in dir eine fundamentale Struktur verankert ist, die dich unbemerkt selbst sabotiert." (Bitte Zitat vor Verwendung mit dem Verlag abstimmen.)

Spiritualität, Pop und Psychologie – ein ungewöhnliches Trio

Sauer ist Theologe, und das merkt man dem Buch an – ohne dass es je missionarisch wird. Karl Rahners Begriff der Mystik begegnet hier dem „Fest & Flauschig"-Podcast. Michael Endes „Momo" liefert das Modell für echtes Zuhören, während die Spieltheorie von James Carse erklärt, warum Selbstfindung kein endliches Spiel ist, das man gewinnen oder verlieren kann. Benjamin Blimscho hängt als Ohrwurm über einem flamingofarbenen Abendhimmel, und die AirUp-Trinkflasche wird zum Einstieg in eine Lektion über Geruch und Geschmack.

Diese Mischung aus persönlicher Offenheit, kulturellen Referenzen und wissenschaftlich fundierter Reflexion macht das Buch zu mehr als einem Selbstoptimierungsguide. Es ist eine Einladung, den eigenen Alltag mit anderen Augen zu sehen – und dabei womöglich festzustellen, dass er mehr bereithält, als man dachte.

> „Für das Neue braucht es keine Schatzkarte, keinen Reiseführer, keinen Plan und keinen Tourguide." (Bitte Zitat vor Verwendung mit dem Verlag abstimmen.)

Gesellschaftliche Relevanz

In einer Zeit, in der Social Media täglich neue Aussteiger-Erfolgsgeschichten verspricht und der Druck, das eigene Leben zu optimieren oder dramatisch umzukrempeln, wächst, setzt Sauer einen bewussten Kontrapunkt: Veränderung scheitert nicht an fehlendem Geld oder fehlender Zeit für eine Weltreise, sondern an der Schwierigkeit, im Kleinen kontinuierlich in Bewegung zu bleiben. Diese These – so simpel sie klingt – ist in ihrer konsequenten Durchführung so ungewöhnlich wie ermutigend.

Das Buch richtet sich an Menschen zwischen 25 und 50, die sich zwischen Beruf, Familie und dem Gefühl eingerichtet haben, dass das „eigentliche Leben" irgendwo anders stattfindet – und die bereit sind, genauer hinzuschauen.

Bibliografische Angaben

Titel: Alles, was du suchst, ist schon hier

Untertitel: Eine Anleitung zur Selbstfindung ohne Weltreise

Autor: Tobias Sauer

Illustrationen: Tiffany Jane Maaßen

Verlag: Herder Verlag, Freiburg im Breisgau

ISBN Print: 978-3-451-03743-6

ruach.jetzt GmbH · Arnoldistraße 26 · 54295 Trier
support@ruach.jetzt · +4965191892459

ISBN E-Book (EPUB): 978-3-451-84324-2

Umfang: 208 Seiten

Erscheinungsjahr: 2026

Über den Autor

Tobias Sauer, Jahrgang 1990, ist katholischer Theologe und Gründer von ruach.jetzt – einem ökumenischen Netzwerk mit eigenem Verlag, das Spiritualität und Alltag verbindet. „Alles, was du suchst, ist schon hier" ist sein zweites Buch in Kooperation mit dem Herder Verlag. Er lebt mit seiner Familie in Trier.

Presse- und Rezensionsexemplare sowie Interviewanfragen:

Verlag Herder GmbH · Hermann-Herder-Str. 4 · 79104 Freiburg im Breisgau

www.herder.de

Hinweis zur Zitatverwendung: Alle in dieser Pressemitteilung markierten Originalzitate sind vor der Veröffentlichung mit dem Herder Verlag oder dem Autor abzustimmen.

Pressekontakt & Rezensionsexemplare

Lisa Felbinger · ruach.jetzt GmbH · Arnoldistraße 26 · 54295 Trier
E-Mail: lisa@ruach.jetzt · Telefon: +491796125689
Rezensionsexemplare (Print oder digital) senden wir Ihnen auf Anfrage gern zu.