

# ■ Pressemappe

## Cover:

■ Das offizielle Buchcover ist im Pressekit als Bilddatei enthalten.

## Klappentext

**Brainfucked – hör auf zu warten. Mach's endlich selbst.**

Kennst du das? Du wartest auf Motivation, auf den perfekten Moment, auf das eine Zeichen von außen. Doch nichts passiert. Stattdessen fühlst du dich blockiert, leer, wie im Kopf gefangen – „brainfucked“ eben.

Dieses Buch reißt dich da raus. Schonungslos ehrlich, wissenschaftlich fundiert und verdammt praxisnah zeigt es dir, wie Motivation wirklich funktioniert: warum kleine Schritte mächtiger sind als große Ausreden, wie Rückschläge zum Treibstoff werden, und weshalb du ab heute dein eigenes „Warum“ finden musst. Ob im Job, im Team oder für dich selbst: Dieses Buch gibt dir keine Ausreden. Es gibt dir den Schlüssel. Dreh ihn um. Jetzt.

## Autor

**Michael Nasswetter** bringt über 30 Jahre Führungserfahrung und fundiertes psychologisches Wissen zusammen. Er weiß aus erster Hand, wie Motivation entsteht – und warum sie oft wieder verschwindet. Mit seinem praxisnahen, klaren Stil bricht er die großen Themen der Persönlichkeitsentwicklung auf das herunter, was wirklich zählt: Ehrlichkeit, Klarheit und Handeln.

Wenn er nicht schreibt, arbeitet er mit Teams und Einzelpersonen daran, blockierte Energie in Tatkraft zu verwandeln. Sein Credo: *Motivation ist kein Zufall – sie ist eine Entscheidung.*

## Leseprobe

### Kapitel 1 – Wenn der Regen Fragen stellt

Noah lebte in einer kleinen Wohnung im Kreis 4 in Zürich, unweit der Langstrasse. Ein Viertel voller Gegensätze: tagsüber Geschäftsleute im Anzug, abends das bunte Treiben aus Bars, Musik und Menschen aus aller Welt.

Seine Wohnung war ordentlich – fast zu ordentlich. Ein graues Sofa, ein weißer Tisch, eine Zimmerpflanze, die schon bessere Tage gesehen hatte. Im Regal: Bücher. Viele davon ungelesen. Jedes war wie ein kleiner Hoffnungsschimmer gewesen – die Idee, dass er irgendwann darin blättern, sich inspirieren, etwas lernen würde. Doch die Abende liefen fast immer gleich: Laptop auf, Mails checken, ein schnelles Abendessen. Und dann Netflix, um das Gefühl der Leere zu überdecken.

Am Wochenende zog es ihn an den Zürichsee. Er liebte das Ufer, das Plätschern der Wellen, die Boote, die vorbeizogen. Manchmal stellte er sich vor, einfach selbst einzusteigen und loszufahren. Ohne Plan, ohne Ziel – nur dem Wind folgend. Doch genau das fehlte in seinem Alltag: ein Ziel, das größer war als er selbst.

## Starke Zitate aus dem Buch

*„Motivation ist kein Geschenk – sie ist eine Entscheidung.“*

*„Kleine Schritte sind mächtiger als große Ausreden.“*

*„Dein innerer Motor kennt keine Grenzen – wenn du ihn startest.“*

## Pressekontakt

Michael Nasswetter

■ Geistbühelweg 17, A - 6170 Zirl, Austria

■ [info@brainfucked.world](mailto:info@brainfucked.world)

■ [www.brainfucked.world](http://www.brainfucked.world)