



Elke Simmel

# Im Jetzt leben

for  
**dummies**<sup>®</sup>



**WILEY**  
WILEY-VCH GmbH

# **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2021

© 2021 WILEY-VCH GmbH, Weinheim

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley &

Sons, Inc., USA, Deutschland und in  
anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig  
erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren  
und Verlag für die Richtigkeit von Angaben,  
Hinweisen und Ratschlägen sowie  
eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Coverfoto: © Kateryna Kovarzh /  
[adobe.stock.com](https://www.adobe.com/stock)

Korrektur: Frauke Wilkens, München

Print ISBN: 978-3-527-71698-2

ePub ISBN: 978-3-527-82625-4

# Über die Autorin

---

**Elke Simmel** ist Kommunikationsexpertin, Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Psychoonkologin. Sie beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit der Frage »Was ist es, was ein Leben wertvoll macht?«. Durch ihre Arbeit als Psychoonkologin im Hospiz und in der stationären und ambulanten Palliativversorgung hat sie in den letzten Jahren weit über 1.500 Gespräche mit Patienten und Angehörigen geführt und viele ehrliche und berührende Antworten auf diese existenzielle Frage erhalten. In ihrer Arbeit als Coach begleitet sie seit 2014 Menschen aller Altersgruppen bei Themen der Persönlichkeitsentwicklung, Selbstreflexion und Work-Life-Balance. In ihren Vorträgen und Trainings legt sie ein

besonderes Augenmerk auf eine entspannte, lockere und beidseitig inspirierende Arbeitsatmosphäre.

Elke Simmel lebt und arbeitet in Frankfurt am Main. Mehr Informationen über ihre Arbeit finden Sie unter: [elkesimmel.de](http://elkesimmel.de)

## *Widmung*

Ich wünsche uns allen mehr Leben im Jetzt, denn was wissen wir schon über die Zukunft.

## *Danksagung*

Ganz herzlich möchte ich mich bedanken bei RainbowHawk, der mich vor über zwanzig Jahren durch seine klare und direkte Art motivierte, für einen halben Tag im kalten Regen in der Eifel an unserem