

## Teresa Adler · Gönnen Sie sich eine Krise!

KabaRead® – eine Kunstform aus Kabarett und Lesung – am 27. März erstmals in Wien  
Kick-Off Veranstaltung zum österreichischen Vorlesetag

KabaRead®: 27.03.2025 ab 18.30h – Festsaal, GRG 23, Anton-Baumgartner-Straße 123, 1230 Wien

**„Gold und Schutt kommen im selben Fluss. Aussieben müssen Sie selbst.“**



Mit einer schier unfassbaren Leichtigkeit gibt Teresa Adler ihr Debüt als Autorin und **stellt** dabei das **Konzept von Krise** und **das von Lesung** gleichermaßen **auf den Kopf**. In ihrem Buch macht sie Mut, sich Krisen bewusst zu stellen, um sie nicht nur zu managen oder überleben, sondern von ihnen zu profitieren. „**Krisen aktiv zu plündern**“, wie sie das nennt.

Mit ihrer **ausgebuchten Buch-Tour**, in denen sie dem Begriff „Krise“ humorvoll, provokant und ganz praktisch den Stachel zieht, begeistert die **Unternehmerin und 3-fache Mama** ihre Leser:innen mit einem erfrischenden Blickwinkel auf das Thema – und stürmt darüber hinaus mit „Gönnen Sie sich eine Krise!“ die offizielle **Bestseller**-Liste.

Teresa Adler ist **Kommunikationsprofi und Mentaltrainerin**. Eine, die die Dinge am Punkt bringt, ohne dabei jemals belehrend zu wirken. Mit ihrem pragmatischen Zugang regt sie zum Nachdenken und Reflektieren an. Man hat das Gefühl, sich mit ihr an der Hand den Krisen seines Lebens stellen zu *wollen*, weil sie innerhalb weniger Seiten die **Zuversicht** vermittelt, dass man reicher daraus hervorgehen kann, als man hineingegangen ist.

*„Eine Krise ist die Chance, auf die Sie gehofft haben, in einer Verpackung, mit der Sie nicht gerechnet haben.“*

Wie oft haben Sie bereits zurückgeschaut und mussten anerkennen, dass im Chaos und der Verzweiflung einer Krise am Ende **sehr viel Wertvolles** für Ihre Zukunft zu entdecken war? Warum sie dann auf Biegen und Brechen vermeiden? Vor allem, wenn wir so oft ohnehin längst spüren, dass sie am Anrollen ist? Die **Midlife-Crisis, die Gesundheitskrise, die Ehekrise, die Unternehmenskrise, die Glaubenskrise, die Erziehungskrise, die Identitätskrise, die Jobkrise, die Krise im Team...** etc. Erfahrungsgemäß bringt die Krise einiges mit sich, das wir uns gerne erspart hätten. Zerbruch, Chaos, Verzweiflung. **Aber mitten im Schutt findet sich mitunter auch das größte Gold.** Und Gold muss man schürfen – und sei es noch so klein.

*„Goldgruben gibt es nicht.“*

Adlers Buch ist tiefsinnig. Ihre erste Buchtour im Sommer und Herbst 2024 machte Lust auf mehr. Und zwar nicht nur *mehr* von ihrem Buch, sondern auch auf ihre unkonventionelle Art von Lesungen. **Mit der Kunstform des Kabareads® trifft sie einen Nerv** und spielt damit in dieser Form nach Gutenstein, Salzburg, Villach und Horn nun erstmals auch in Wien. Im Format, das eine Mischung aus Kabarett, Keynote und Lesung darstellt, spricht sie Alltagsthemen aus dem Berufs- und Familienleben an, scheut aber auch nicht heiße Eisen wie Versagen oder Beziehungskrisen zu thematisieren. Die ehemalige Pressesprecherin eines Großunternehmens schafft es dabei mit ihrer Expertise zum Nachdenken anzuregen, und sieht Humor als essenzielle Zutat zum erfolgreichen Umgang mit Krisen an.

*Stolpern Sie nicht über das, was hinter Ihnen liegt.“*

Adler gibt praktische Tipps, wie man das Gold vom Schutt einer Krise trennt und warum man sich **entschlossen in Krisen hinein- und genauso mutig wieder hinausbewegen** sollte. Sie ermutigt ihre Leser:innen dazu, sich Themen zu stellen, die nie eine ehrliche Auseinandersetzung, und demnach auch nie „Gold-Status“ genießen, wenn wir im „**Punsch-Krapferl-Modus**“ über alles drüber-glacieren, ohne der Krise ins Auge zu schauen.

*„Der frustrierende Job, die lähmende Ehe, die ausgetrocknete Geschäftsbeziehung, der tot geglaubte Traum. Manche Menschen stellen sich den brachliegenden Themen ihres Lebens nie. Sie geben sich mit schlechten Beziehungen zufrieden, weil sie die Mühen der Konfrontation scheuen. Sie akzeptieren die unzureichende Performance ihrer Teams, weil ihnen die schlechte Stimmung vertrauter ist, als ein klärendes Gewitter. Sie nehmen festgefahrene Situationen für gegeben und tänzeln förmlich am schmalen Grat zwischen Krise und einer längst nicht mehr komfortablen Komfortzone herum.“*

Krisen schaffen Klarheit und sind weitaus besser als ihr Ruf. Ohne in einen Krisenhedonismus zu verfallen, bekommt man im Zuge von „Gönnen Sie sich eine Krise“ **Lust darauf, sich in Form einer Krise mit Themen auseinanderzusetzen.**

*„Drehen Sie der Krise nicht den Rücken zu, sondern bringen Sie ihr Surfbrett in Position und steuern Sie sie aktiv an! Am Ende bricht die Welle. Nicht Sie!“*

Am Ende handelt Adlers Zugang zur Krise auf stets feinfühlig, spannende und extrem praxisorientierte Art gar nicht so sehr davon, wie Sie eine Krise bewältigen. Sondern vielmehr davon, wie Sie sich **bewusst in eine Krise hineinbegeben, sich ihr aktiv stellen.** Wie Sie Ihren Blick auf Ihre persönliche Fehlerkultur, auf die eigene Identität und Ihre Art und Weise Beziehungen zu leben erfolgreich prägen können.

Mit über **300 Fragen zur Selbstreflexion** ist „Gönnen Sie sich eine Krise!“ ein Buch für Menschen, die sich mit Stillstand, verkrusteten Beziehungen und lähmenden Dynamiken definitiv nicht zufriedengeben wollen. Privat, als auch im beruflichen Umfeld.

Die KabaReads® laden zum Verweilen ein. Der Abend besteht aus Zeit zum Zusammenkommen, Plaudern, dem Kabaread®-Programm an sich und natürlich der Möglichkeit „Gönnen Sie sich eine Krise!“ zu kaufen und auch signieren zu lassen.

**Teresa Adler** bringt als Mentaltrainerin, Kommunikations- und Politikwissenschaftlerin das Thema „Krise“ erfrischend auf den Punkt und stellt Fragen, die ihren Leser:innen helfen, Antworten zu entdecken. Als Keynote-Speakerin, Moderatorin und Mentaltrainerin begeistert sie ein breites internationales Publikum – unter anderem mit ihrer humoristischen, direkten Art, die Dinge zu beleuchten. Mit ihrem einzigartigen Spagat aus Humor und Tiefgang fordert sie ihre Zuhörer:innen heraus, zu bestehenden Themen neue Blickwinkel einzunehmen.



Mehr auf: [www.teresa-adler.com/buch](http://www.teresa-adler.com/buch)

#### Veranstaltung:



Donnerstag, **27. März 2025** um 18:30 Uhr

Festsaal, GRG 23, Anton-Baumgartner-Straße 123, 1230 Wien

Einlass ab 18:00 Uhr, Eintritt frei!

Anmeldung unbedingt erforderlich: [www.teresa-adler.com/anmeldung](http://www.teresa-adler.com/anmeldung)

**Kontakte:**

Veranstalter KabaRead®: Markus Michelitsch, Direktor GRG 23  
[markus.michelitsch@grg23-alterlaa.ac.at](mailto:markus.michelitsch@grg23-alterlaa.ac.at) +43-1-680 100 74 42

Interview- und persönliche Anfragen: Teresa Adler, Autorin  
[mail@teresa-adler.com](mailto:mail@teresa-adler.com), +43-650-2031832

Rezensionsexemplare & Presse-Fahnen: Goldegg Verlag, Sebastian Maurer  
[sebastian.maurer@goldegg-verlage.com](mailto:sebastian.maurer@goldegg-verlage.com) +43-1-5054376-72

**Bildrechte:** Teresa Adler

**Copyright Bildmaterial:** auf Anfrage, je nach Bild direkt bei Teresa Adler