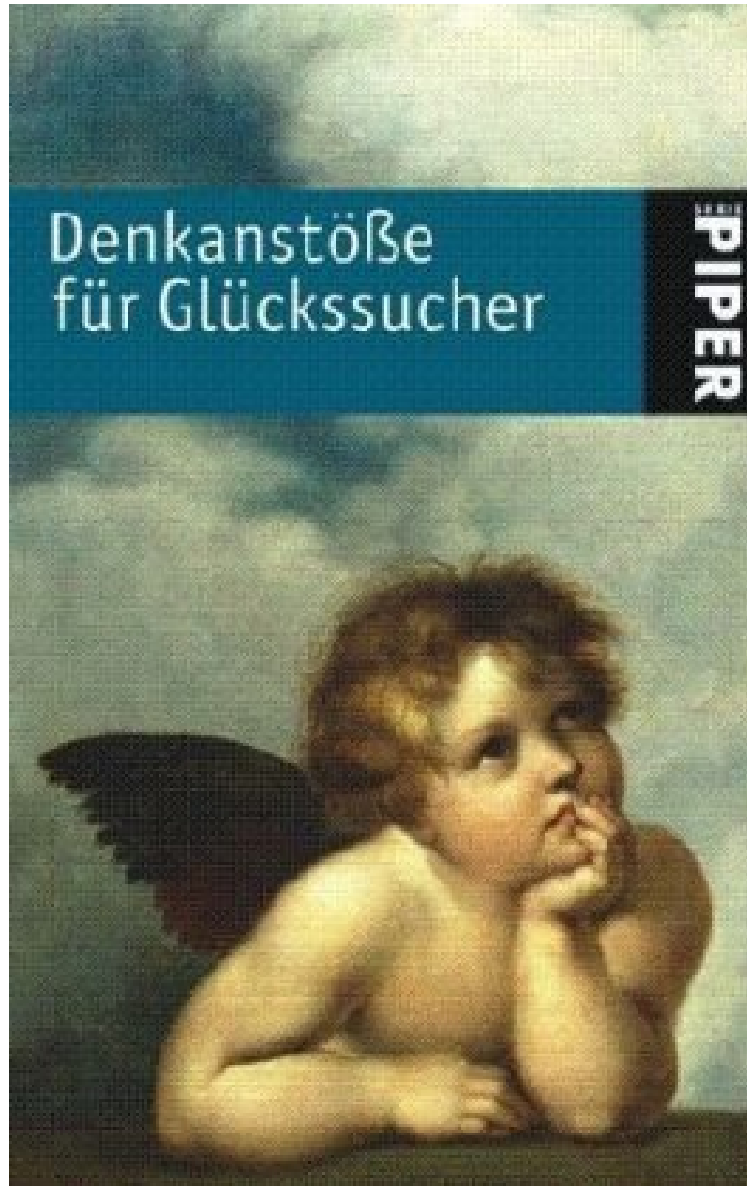


(Mobile book) Denkanste fr Glckssucher

## Denkanste fr Glckssucher

Von Piper Taschenbuch

\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #1132906 in BcherVerffentlicht am: 2007-03Anzahl der Produkte:  
1Abmessungen: 7.48 x .71b x 4.76l, Einband: Taschenbuch272 Seiten | File size: 74.Mb

**Von Piper Taschenbuch : Denkanste fr Glckssucher** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Denkanste fr Glckssucher:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. " Glck findet man nicht in Jahren, Monaten, Wochen oder Tagen , sondern in jedem Augenblick.Von Helga KnigWir schpfen unser Leben nur dann ganz aus, wenn wir jeden Augenblick ausschpfen. Erinnerungen gelten bestimmten ,

auergewöhnlichen Momenten -sammle davon so viele wie möglich. Das Leben im Augenblick verhindert Reue, überwindet Angst und mindert den Stress. Betrachte jeden Tag wie einen Neuanfang, ein neues Leben." (Adam J. Jackson) In allen Jahrhunderten war der Mensch bestrebt glücklich zu sein, nichts zuletzt befassten sich bereits in der Antike die Philosophen mit dem Phänomen des Glücks. Was ist Glück überhaupt? Der Diplompsychologe Heiko Ernst, die Professorin Gertrud Hhler, der Mathematiker und Sozialwissenschaftler Bertrand Russel, Professor Dr. Lothar Seiwert und der Paarberater Michael Mary versuchen zunächst dieser Frage nachzugehen. Dabei lotet Ernst die Merkmale eines glücklichen Menschen aus und lässt den Leser wissen, dass frühlich heruntergeschraubte Erwartungen ein ausschlaggebender Aspekt dafür sind glücklich zu sein. Wer aktiv ist, hat ebenfalls eine große Chance Glück zu empfinden, nicht zuletzt, weil intensives Aktivsein eine Form der Selbstvergessenheit ist. Wer abgelenkt ist von inneren Monologen, ist abgelenkt von der Selbstzentriertheit, die auf Dauer depressiv machen kann, auch wenn sie generell notwendig ist und durchaus phasenweise ihre Berechtigung hat. Wer aktiv ist, erreicht nicht selten einen Grad an Aufmerksamkeit, den man als Flow - Zustand bezeichnet. Wenn man etwas vertieft unternimmt, das die psychischen und physischen Fähigkeiten auf die äußerste fordert, kann Flow entstehen. In diesem Zustand fühlt man sich im Einklang mit sich selbst. Aktive Menschen können in den Müde -Modus umschalten, lockerlassen und entspannen. Darüber hinaus gilt: Wer zu sehr auf zukünftige Ziele fixiert ist oder zu häufig über Verluste und verpasste Chancen grübelt, verliert das innere Gleichgewicht, (S. 26). Heiko Ernst weiß, dass glückliche Menschen viel Zeit und Energie in die Pflege ihrer sozialen Beziehungen investieren und der Königsweg zum Glück darin besteht, den Beziehungen zu anderen Menschen die oberste Priorität zu geben, sowie in den Ausbau eines sozialen Netzwerkes zu investieren. Der Autor resümiert, dass gute Sozialkontakte die beste Investition in die eigene Zufriedenheit, in Gesundheit und Glück sind. Michael Mary ermahnt, dass es im Leben nie um Lösungen, sondern stets um Entwicklungen geht. Der von mir heraus geschätzte Bertrand Russell konstatiert, dass der Kerker des Menschen die Affekte Angst, Neid, Schuldgefühle, Selbstbedauern und Selbstbewunderung sind. Durch diese Leidenschaften kann ein echtes Interesse an der Umwelt nicht gedeihen, sondern nur "die Besorgnis, ob sie uns nicht irgendwie schädigen oder zu wenig Nahrung für unser Ich liefern wird." (S. 49) Russell ist davon überzeugt, dass derjenige am meisten Liebe empfängt, der am meisten gibt. Er warnt davor Liebe aus Berechnung geben zu wollen, weil berechnende Liebe unrecht ist und der Empfänger die Berechnung schließlich fühlt. Glücksgefühle können dann freilich nicht entstehen! Gertrud Hhler sagt: "Glücksfähig können wir nur werden, wenn wir die Irrationalität des menschlichen Handelns, die sich auch der Kostme der Vernunft bedient, nicht länger für überwunden halten!" (S. 54). Stimmt! Weiter sagt sie: "Viele Glückstrüme, die wir gehegt haben, erweisen sich als Masken unseres Neidkomplexes, als getarnte Rivalitätsprobleme, die wir erfolgreich gegen andere lösen wollen: immer verwundert, dass sich mit dem Erfolg nicht auch das erhoffte Glück einstellt." (S. 58) Welch ein kluger Satz, nicht wahr? Wer glücklich sein möchte muss sparsam sein mit Erlebnissen, mit Reizen, mit Höhepunkten! Man liest in der Folge Bemerkenswertes über die Regeln des Glücks, auch über dessen Biologie und über das Glück der Sinne. Das spirituelle Glück und jenes miteinander, wie auch das Glück im Verhältnis zum Unglück werden ebenfalls thematisiert. Die Verfasser, die sich zu den einzelnen Punkten äußern, habe alle Bücher über das Glück verfasst und sind dem Autoren- und Quellennachweis näher zu entnehmen. Paul Watzlawick und Pater Anselm Grün wurden nicht vergessen!. Gefallen haben mir die Ausführungen Adam J. Jacksons. Er verrät die zehn Geheimnisse des Glücks. Er weiß, dass man das ist, wofür man sich hält. Wer mit sich unzufrieden ist, wird auch mit dem Leben unzufrieden sein. "Um mit dem Leben zufrieden zu sein, muss ich erst mit mir zufrieden sein." (S. 69) Für Glücksgefühle ist auch der Hautkontakt von großer Bedeutung! Man muss sich darüber im Klaren sein, dass die Seele und die Haut ein Team bilden. Ohne Berührung werden die Menschen zutiefst unglücklich! Dalai Lama weiß, dass Güte und Freundlichkeit das Tor zum Glück öffnen und man sich immer bemühen sollte Harmonie zu schaffen. Vor allem: Entwickeln Sie Freude! Man sollte wissen, dass die Liebe in erster Linie eine Beziehung zur eigenen Seele schafft. Man muss in der Lage sein die eigene Seele den Blicken eines anderen Menschen zu öffnen. Das nämlich macht besonders glücklich! Nur die Fähigkeit sich wirklich liebenswert zu empfinden, öffnet der Liebe die Tür! (S. 221) Auch dieses Erkenntnis wird im Buch dezidiert erlutert. Gut gefallen hat mir das Gebet der Sioux-Indianer: "O Großer Geist, lass mich niemals einen Menschen beurteilen noch kritisieren, bevor ich nicht zwei Wochen lang in seinen Mokassin herumgewandert bin." (S. 71) Wichtig: Menschen, die glücklich sind, akzeptieren auch ihre Schattenseiten! Ein Satz gilt für alle: "Sonne und Meer sind ein Glück für alle Menschen!" (Lelord) Was hindert uns daran dort für immer glücklich zu sein? Empfehlenswert! 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Buch, auf das ich mich täglich freue!! Von Winfried R. Dieses Buch verdient 5 Sterne - die Kurzbeschreibung trifft voll zu! Ich habe es zufällig in der Buchhandlung entdeckt und war gleich von den ersten Seiten sehr angesprochen. Ich lese jeden Tag ein Kapitel und freue mich täglich auf die interessanten, unterhaltsamen und bildenden Beiträge. Für alle, die schon glücklich sind und die, die es noch werden wollen. Die Beiträge sind aus bereits veröffentlichten Büchern der einzelnen Autoren entnommen und ich finde spannend, dass so viele unterschiedliche Sichtweisen vom Glücklichsein -werden beschrieben sind. Ich werde noch einige Exemplare verschenken!! 6 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Danke, Lothar, jetzt sterben alle Illusionen ...! Von J.B. Dieses Buch dient wohl eher den Glücklichen, um sie beim Lesen unaufhörlich mit dem Kopf nicken zu lassen. Es besttigt all diejenigen, die ihr Glück gefunden haben und zieht die wahren Glückssucher, trotz des Titels, traurigerweise kein Stück an. Kapitel I - "Fragen an das Glück" von Lothar J. Seiwert: [...] Ja, welche Menschen ziehen dich (das Glück) dann

magisch an? Antwort des Glcks: Die Selbstbewussten, die sich selbst mgen. Die Selbstndigen, die Kontrolle ber ihr Leben haben. Die Optimisten und die Extrovertierten. Menschen, die gerne arbeiten und gute Freunde haben. [...]

Pressestimmen Ein Lesebuch zum Glck, das besonders gelungene Texte versammelt. Die Autoren geben Antwort auf die Frage, was Glck eigentlich ist, aber sie verraten auch, wie man in einzigartigen Momenten des Alltags glcklich wird. Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung Kurzbeschreibung Warum sind manche Menschen einfach glcklich, whrend andere ein Leben lang nach ihrem persnlichen Glck suchen? Lsst sich das Glcklichsein womglich erlernen? Hier sind die besten Texte zum Thema Glck von aktuellen und namhaften Autorinnen und Autoren versammelt, darunter Franois Lelord, Luisa Francia und Stefan Klein, Paul Watzlawick, Khalil Gibran und Anselm Grn. Ein wunderbares Geschenk fr alle, die sich auf die Suche nach dem kleinen oder groen Glck begeben wollen. ber den Autor und weitere Mitwirkende Julika Jnicke, geboren 1968 in Berlin, studierte Anglistik und Hispanistik in ihrer Heimatstadt und in Colchester. Sie lebt mit ihrer Familie in Berlin und arbeitet als Verlagslektorin und Herausgeberin.