

(Library ebook) Raus aus dem Gedankenkarussell: Wie Sie leidige Gedanken und Grbelattachen gensslich ins Leere laufen lassen

Raus aus dem Gedankenkarussell: Wie Sie leidige Gedanken und Grbelattachen gensslich ins Leere laufen lassen

Von Ute Lauterbach

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #311582 in BcherVerffentlicht am: 2004-02-19Abmessungen: 8.46 x .79b x 5.47l, Einband: Taschenbuch200 Seiten | File size: 77.Mb

Von Ute Lauterbach : Raus aus dem Gedankenkarussell: Wie Sie leidige Gedanken und Grbelattachen gensslich ins Leere laufen lassen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Raus aus dem Gedankenkarussell: Wie Sie leidige Gedanken und Grbelattachen gensslich ins Leere laufen lassen:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
13 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nicht für den normalen Menschen verständlich!!!
Von NackenMCIch bin sehr positiv und mit einer hohen Erwartungshaltung an dieses Buch herangegangen. Die anderen Bewertungen hier liegen auf nichts anderes schließen. Leider musste ich dann nach 50 Seiten feststellen, dass dieses Buch einfach sehr kompliziert geschrieben ist. Mir, und ich zähle mich nicht zu den ungebildeten (Abi + Hochschulabschluss), blieb der Zugang aufgrund der sehr komplizierten Fremdwörter und Beschreibungen leider verwehrt. Schade....
33 von 37 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wege zur Gedanken-Freiheit
Von Elke DiehlWer kennt das nicht: Man/frau liegt im Bett und möchte einschlafen, doch der Geist kreist immer wieder um ein bestimmtes Thema und kommt nicht zur Ruhe. Auch der stärkste Wille hilft nicht, denn die nervenden Gedanken schleichen sich durch die Hintertür immer wieder ein. Bestenfalls gelingt es dann irgendwann doch noch einzuschlafen wenn auch mit zeitlicher Verzögerung. Schlimmstenfalls liegen wir Stunde um Stunde wach. Dieser Gefangennahme unseres Geistes hat sich Ute Lauterbach in ihrem Buch Raus aus dem Gedankenkarussell angenommen. Dabei sind die Auslöser der inneren Strenge vielfältig. Angefangen von der Begegnung mit einer unfreundlichen Verkäuferin über den vor der Nase weggefahrenen Bus bis hin zu handfesten Problemen in Familie, Beziehung oder Beruf gibt es Dinge, die unseren Geist okkupieren. Statt sie zu ignorieren oder ihnen konstruktiv zu begegnen, lassen sie uns unfreiwilligerweise gedanklich abwandern und vermitteln uns das Gefühl, dass die Gedanken und Emotionen uns im Griff haben und nicht wir sie. In ihrem Buch geht die Autorin der Frage nach, wie wir dieses Karussell unfreiwilliger Gedanken so wie wir denn schon darin sitzen am geschicktesten wieder verlassen können oder noch besser: wie wir erst gar nicht einsteigen. Dabei geht es vor allem darum, die Eigendynamik zu durchbrechen, mit der unerwünschte Gedanken weil unproduktiv und belastend hin und wieder wie eine Art innere Umweltverschmutzung von uns Besitz ergreifen. In vier Hauptkapiteln verfolgt die Autorin mit unterschiedlichen Methoden das Ziel, den Freiwilligkeitsgrad unserer Gedanken zu erhöhen und deren Gegenwartsbezug herzustellen. Denn in der Regel beziehen sich unsere Sorgen, Ängste und Nöte auf Vergangenheit oder Zukunft und verhindern so das Erleben der Gegenwart. So geht es einmal darum, durch unterschiedliche Anleitungen zu einem aufmerksameren Beobachten und damit zu einer bewussten und distanzierteren Wahrnehmung der eigenen Gedanken zu gelangen. Im Anschluss daran gibt es ein spezielles Gegenwartstraining das Rüstzeug, der gedanklichen Jetztfucht wirksam Einhalt zu gebieten. Nicht ausgespart werden schließlich emotionale Extremsituationen wie zum Beispiel das Verlassenwerden vom Partner oder der Partnerin, weil sie den Aufenthalt im Karussell besonders ungemütlich machen. Die Philosophin Lauterbach, die 1993 in Altenkirchen ein Institut für psycho-energetische Integration gründete, bleibt sich auch in diesem Buch erfreulicherweise treu. So werden theoretische Ausführungen immer wieder praktisch erlutert, mit Handlungsanweisungen versehen, durch Illustrationen und Texteingaben aufgelockert sowie durch die typischen Lauterbachschen Wortschöpfungen auf den Punkt gebracht. Das Buch eignet sich gut als Freizeitlektüre, seine Bewährungsprobe hat es allerdings im Alltag. Auch wer sich beim Lesen nicht in jedem Kapitel wieder findet, erhält unter den zahlreichen angebotenen Möglichkeiten wirksame Strategien für einen Ausstieg. Sollten sie einmal nicht mehr präsent sein, sorgt eine tabellarische Zusammenfassung am Ende des Buches für ein leichtes Wiederauffinden der eigenen Lieblingsmethode.
40 von 44 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Stern ist noch zu viel: was soll DAS denn?
Von PapagenoWenn ich mich nicht falsch erinnere ist dies das erste Buch, welches ich dem Altpapier anheim gebe. Mein letzter IQ Test mit dem Ergebnis von 128 Punkten war entweder nichts wert (und ich bin entsprechend wenig(er) intelligent) oder der IQ sagt nichts darüber aus, ob man mit diesem Buch zurecht kommt oder nicht. Vielleicht muss man dafür ein Philosoph sein? Wenn, bin ich keiner. Warum: Ich habe das Buch an drei verschiedenen Tagen in die Hand nehmen müssen um mich zum Weiterlesen zu zwingen, aber soeben scheitere ich an Seite 70. Die in dem Buch gegebenen Tipps sind (ich vermute das, weil ich sie nicht verstehe) wohl rein philosophischer Natur, für mich in keinem Fall als Arbeitsbuch zu gebrauchen. Noch dazu als eines, welches seinen Sinn einer Hilfestellung erfüllen soll. Und um es nicht zu abstrakt zu machen, möchte ich nachfolgend zwei Zitate (von Seite 58 und Seite 70) nennen. Unter der Überschrift "Die Meise antwortet" endet jedes Kapitel. Was die -wohl ungehemmte- Meise (ja, es soll die Meise sein aus dem Spruch "der hat eine Meise"...) dort schreiben soll wohl die wesentlichen Erkenntnisse des Kapitels zusammen fassen. Ich musste das so ausführlich schreiben, weil Sie vielleicht sonst das Nachfolgende nicht glauben mögen, aber es sind die ORIGINAL-ZITATE: Seite 58: "Wenn ich es ganz genau bedenke, bin ICH gar nicht anwesend. Aber wer mich hat, der hat sich. Ohne Ego - versteht sich, weil ICH ja stattdessen da bin. Also nicht ICH, aber die Meise als solche. Deshalb sage ich immer: Wohl dem, der eine Meise hat! Wobei die "Meise" ebenso durch einen Vogel jedweder Art vertretbar ist. Also völlig egal: Meise oder Vogel - Hauptsache wir sind da! Eigentlich gibt es nur zwei Punkte: Den Raumpunkt und den Zeitpunkt. Der erste ist immer HIER und der zweite ist überall JETZT. Mich begeistert, dass beide Punkte irgendwie zu einem zusammenfallen können. Das vereinfacht nochmals. Außerdem heißt es ja, ein Punkt sei nur eine gedachte Größe. Also ein ausdehnungsloses Nichts. Dann ist nix mehr übrig von dem Punkt - nur noch die Idee von Hier und Jetzt als fröhliches DA. Doch ach..." - Dann ist die Kapitelzusammenfassung beendet. Fühle nur ICH mich da verschaukelt??? Wer hat denn hier nun eine Meise??? Seite 70: "Ich finde die Vorstellung einer derart kurzen Anreise schon bestechend. Für mich gibt es jedoch gar keine Anreise, weil ich sowieso da bin. Also nicht ICH bin da, aber ich bin erfüllt von der Meise an sich. Keine Gedanken, sondern einfach nur stilles Da-Sein. Obwohl das auch nicht ganz richtig formuliert ist. Das Wort "still" ist nämlich irreführend. Es ist zwar friedlich und still in mir aber nicht langweilig. Eher ist

es eine frohlockende, vibrierende Stille. Es ist viel los, ohne dass irgendetwas los wre. uerlich ist nichts los, aber innerlich ist im Grunde alles los, weil ich so erflft bin von der Flle des Nicht-Denkens und meiner Bewusstheit, dass mein Herz die ganze Welt umarmt. Schlicht gesagt: Ich bin einfach nur gut drauf. Deshalb ist es fr alles so gut, wenn sie mich haben." - Kapitelzusammenfassung beendet. Also ICH bin jetzt ganz und gar nicht gut drauf und meine Gedanken kreisen. Aber nicht darum, ob ich dumm war bei der Entscheidung dieses Buch zu bestellen, sondern darum, WIE dreist eine Autorin sein kann, solchen ... zu verzapfen und dafr auch noch Geld anzunehmen. Traurig, Frau Lauterbach. Htte es irgendeinen Sinn wrde ich jetzt wohl noch schreiben mssen "Ich will mein Geld zurck!".

PressestimmenIn ihrem Buch Raus aus dem Gedankenkarussell zeigt Ute Lauterbach 22 Strategien fr mehr Lebensfreude. (MY LIFE, Franziska Wischmann) Kurzbeschreibung Wer denkt schon gern im Kreis? Was wir denken, bestimmt unser Leben. Alles knnte so viel freudvoller sein, wenn nicht unfreiwillige Gedanken immer wieder unseren Kopf belagerten. Doch allzu oft verselbstndigt sich unser Gedankenkarussell und unsere innere Gelassenheit zerstiebt in tausend Partikel: Unser Seelenfriede ist dahin. Ute Lauterbach erffnet mit 22 Impulsen leicht begehbare Wege in ein intensiveres, genussreicheres Leben. Spritzig und anspruchsvoll werden wir angeregt, den Sprung aus den Gedankendrehern zu wagen. Wach und prsent landen wir in der Gegenwart, die uns mit mehr Gelassenheit, Souvernit und Freiheit empfngt. ber den Autor und weitere Mitwirkende Ute Lauterbach, geb. 1955, war Studienrtin fr Philosophie und Englisch, bevor sie 1984 in den philosophisch-therapeutischen Bereich einstieg. 1993 grndete sie das Institut fr psycho-energetische Integration in Altenkirchen/Westerwald. Die Autorin auflagenstarker Bcher bietet ein umfangreiches Seminar- und Vortragsprogramm sowie Coaching und Firmenberatung an.