

(Free read ebook) Reiseziel Glck: Machen Sie sich auf den Weg!

Reiseziel Glck: Machen Sie sich auf den Weg!

Von Bea Engelmann

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



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #73822 in BcherVerffentlicht am: 2010-09-01Abmessungen: 8.11 x .75b x 5.08l, Einband: Taschenbuch216 Seiten | File size: 61.Mb

Von Bea Engelmann : Reiseziel Glck: Machen Sie sich auf den Weg! before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Reiseziel Glck: Machen Sie sich auf den Weg!:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Positive

Psychologie Von M. Lehmann-Pape Was macht das Leben lebenswert und glücklich? Diese Leitfrage der positiven Psychologie ist auch eine der beiden entscheidenden Leitfragen des Buches von Bea Engelmann. Die zweite Leitfrage ist natürlich, logischerweise, jene, wie denn, wenn klar ist, was das eigene Leben erweitern und beglücken kann, dieses dann auch ins Leben geholt werden kann. Das Bild, das Bea Engelmann benutzt, ist das der Reise. Einer Reise, die durch das individuelle Leben durch die Zeit führt und, im besten Falle, eine ganz persönliche Route zu ergeben vermag. Eine solche Route aber will und muss geplant werden, eine Planung, an der es vielen Menschen eher mangelt. Die wenigsten beginnen allein schon mit dem ersten, notwendigen Schritt, dem einer Bestandsaufnahme des eigenen Lebens. Für diese Bestandsaufnahme und die daraus folgende Planung einer persönlichen 'Glücksroute' durchs Leben möchte Engelmann die Grundlagen legen. Stringent im gewählten Bild bleibend unterteilt Sie ihr Buch daher zu in die Reisevorbereitungen (grundlegende Überlegungen zum Glück, der notwendigen Erarbeitung einer eigenen Selbstbewusstheit, dem Entwickeln eines Drehbuches für das eigene Leben und der Entwicklung einer Bereitschaft, tatsächlich auch zu gestalten, statt nur zu warten) und im Folgenden eine konkrete Planung und Durchführung der Reise selbst unterteilt. Zur Reise gehört die Bewusstheit der eigenen Stärken, die Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes genauso, wie die Visualisierung einer verlockenden Zukunft, das Sammeln notwendiger Ressourcen (Gepäck), das bewusste Auswählen hilfreicher "Reisebegleiter" (Menschen, die stützende Wirkung entfalten) und ein vorheriger Blick auf mögliche Stolpersteine. Diese können als Hindernisse, aber auch als Herausforderungen betrachtet werden. Abschließend widmet sich Engelmann dem Ziel der Reise und legt noch einmal deutlich dar, dass der Schlüssel zum eigenen Glück die je eigene Person ist und nicht eine Form der Lotterie des Lebens. Im Gegensatz zu manch anderen Ratgebern zur Glückssuche merkt man diesem Buch die Kompetenz und Erfahrung der Autorin als Beraterin deutlich an. Die einzelnen Elemente haben Hand und Fuß, sondern nachvollziehbar in sich gestaltet und aufeinander aufgebaut. Tatsächlich bietet das Buch eine Form von Training an, das in weiten Teilen durchaus in Eigenarbeit absolviert werden kann. Manches Aha-Erlebnis wartet bei der Lektüre, indem Ursache und Wirkung glücklicher oder auch unglücklicher Ereignisse verständlich offen gelegt werden und eben nicht einem ungreifbaren Schicksal zugeschrieben werden. Dennoch sind natürlich einige Abschnitte und Strategien zunächst rein plakativ in den Raum gesetzt. "Seien Sie optimistisch" ist einfach gesagt, aber selbst nach der Erläuterung nicht immer einfach so umzusetzen. Ganz notwendig scheint es dann doch zu sein, diesen Weg weder alleine anzugehen noch alleine durchzuschreiten, sondern durch die kompetente Begleitung eines Beraters Unterstützung zu finden. Engelmann weist auch durchaus in diese Richtung und der Leser tut gut daran, dass Training nicht als reine Selbstaufgabe anzugehen, sondern diese Hinweise auf externe Begleitung zu berücksichtigen. Beides zusammen aber, Buch und Beratung, vermögen durchaus dann, dem Glück deutlicher auf die Spur zu kommen. Erhellend und fundiert wird hier das (mögliche) Glück und der Weg zu einem solchen vor Augen geführt. Methodisch taucht viel Altbekanntes aus verschiedenen Fachrichtungen auf, ergibt aber durch die neue Zusammenstellung im Buch ebenfalls eine Reihe neuer Aspekte. Gut zu lesen und informativ allemal, ebenso, wie es an der ein oder anderen Stelle deutlich nachdenklich zu machen versteht. 11 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Multiplikation des Glücks Von Detlef Risch Das Buch ist ein Glücksmoment, der lange anhält. Wie schon das so bekannte Zitat von Marie von Ebner-Eschenbach aufzeigt ("Man muss das Glück teilen, um es zu multiplizieren."), wird man dieses Buch wohl nicht nur selbst lesen wollen. Nein, man arbeitet es frohgelaunt durch und mag es sogleich noch einmal für andere Menschen haben oder wenigstens die Freude an dem Buch teilen. Es erwartet die Leserschaft kein Glücks-, Heil-, "Immer gut gelaunt"-Buch, sondern ein alltagsnahes Buch, das mitten im Leben steht und dabei hilft, mit all den Glückshemmern souverän bzw. mit den Glücksbeschleunigern effektiver umzugehen. Das Erfrischende an "Reiseziel Glück" ist auch der Wortwitz, welcher keineswegs beansprucht wird, sondern in passender Weise bei der "Glücksreise" als guter Wegbegleiter an der Seite steht bzw. geht. Dieser Humor wird gewürzt mit einer Reihe an Metaphern, auffälligen Wegweisern, die darin unterstützen, immer wieder auf dem Weg des Glücks zu bleiben. In der Dreigliederung des Buches geht es zunächst um die Reisevorbereitungen (Was das Glück im allgemeinen und für einen ganz persönlich überhaupt ist), ehe es zur konkreten Reise geht (Wer geht überhaupt los? Was nimmt er mit? Worauf kann er vertrauen? Welche Stolpersteine behindern ihn? Wer gehört zur Reisegruppe? Welche Reiseapotheke ist erforderlich, wenn es zu Schwierigkeiten kommt?). Der letzte, ausgesprochen kurze Teil 3 des Buches befasst sich mit der Zielgestaltung und dem Gipfelgenuss (Hier lässt man noch einmal den Weg zum Glück Revue passieren und bekommt einen gut strukturierten Überblick über die aufgezeigten Glücksstrategien und die Übungen.) Ein eine Seite umfassendes Literaturverzeichnis schließt das Buch ab. Neben dem Text sind es insbesondere die leicht umzusetzenden Übungen, die prägnant aufgeführten "Glücksimpulse", die grau unterlegten "Glücksstrategien", welche zusammen mit den erklärenden Beispielen und den Abbildungen das Buch so abwechslungsreich und motivierend werden lassen. Manche Vorschläge werden im Systemischen gebaute Personen schon gut kennen, die meisten aber sind hier originell und packend neu präsentiert. Man merkt der Diplom-Psychologin Bea Engelmann ihr umfangreiches Wissen und ihre praktische Erfahrung sehr gut an, ist sie doch neben ihrem Grundstudium auch Betriebswirtin, NLP-Master, Coach, Trainerin und Lehrbeauftragte an einer Universität. So darf man sich auf jeden Fall auf das Kartenset freuen, das im Zusammenhang mit dem Buch veröffentlicht wird. Hier kann man dann wohl anhand von 60 Karten tagtäglich andere Glücksimpulse setzen. Ein Mut machendes, ansprechendes Buch, das als Reiselehrer ermutigt, auch noch so fern erscheinende Ziele anzusteuern. Wie heißt es im Untertitel: "Machen Sie

sich auf den Weg!" ...und multiplizieren Sie Ihr Glck!2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ein Buch fr das wirklich wichtige Von H. Neumann So kann man die Suche nach dem Glck auch als Reiselehrer verpacken: gelungen, erhellend, manchmal beglckend, absolut kurzweilig zu lesen,

Kurzbeschreibung Einfach nur glcklich sein - wer wollte das nicht. Aber sind Sie bereit fr die Reise ins eigene Glck? Bea Engelmann erklrt in diesem Buch, warum Sie nicht warten sollten, bis das Glck zu Ihnen kommt, und verrt, auf welchen Wegen Sie ihm am besten entgegenreisen. Sie erfahren, wie Sie Ihren derzeitigen Standort bestimmen, welche Ziele Sie glcklich machen knnen und wie Sie diese auch tatschlich erreichen. Das Buch hilft Ihnen beim Kofferpacken (Welche Ressourcen nehme ich mit?) und beim Rucksack-Check (Was brauche ich wirklich?), es versorgt Sie mit Reiseproviant fr die Seele und bert bei der Auswahl der Reisebegleiter. Die ber 150 interaktiven Glcksimpulse und bungen, Strategievorschle und Glckstipps vermitteln zielstrebig eine positive Lebenseinstellung und machen Sie zgig zum Experten fr Ihr persnliches Glck. Denn der Schlssel zu Ihrem Glck sind Sie! Ergnzend zum Buch ist ein Kartenset fr den tglichen Glckskick erhltlich. ber den Autor und weitere Mitwirkende Bea Engelmann, Diplom-Psychologin, Betriebswirtin fr Internationale Wirtschaft, Schifffahrtskauffrau, NLP-Master, Systemischer Personal- Business-Coach; Grnderin des Instituts fr Glckpsychologie. Lehrbeauftragte an der Universitt Bremen, Masterstudiengang Wirtschaftspsychologie. Arbeitsschwerpunkte: Positive Psychologie, Arbeits- und Organisationspsychologie sowie Hochbegabung. Sie arbeitet als Coach, Unternehmensberaterin, Trainerin und hlt Vortrge. Verffentlichungen u. a.: Reiseziel Glck. Machen Sie sich auf den Weg! (2010).