

[Download ebook] Der verletzte Mensch

Der verletzte Mensch

Von Andreas Salcher

**Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks*



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #206549 in BcherVerffentlicht am: 2009-03-06Abmessungen: 8.66 x 1.22b x 6.14l, Einband: Gebundene Ausgabe284 Seiten | File size: 19.Mb

Von Andreas Salcher : Der verletzte Mensch before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Der verletzte Mensch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super!Von KundeDa gibt es nicht viel zu sagen - gesucht, bestellt und angekommen. Wie beschrieben und sicherlich von den Erwartungen des Empfngers abhngig - ich bin jedenfalls begeistert und wrde es auf jeden Fall wieder kaufen (habe aber schon eines...)8 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Interessanter AnsatzVon Media-ManiaBekannt geworden ist der Autor schon durch die sogenannten 'Waldzell Meetings' im Stift Melk. An diesen Meetings nahmen neben anderen Teilnehmern bislang sieben Nobelpreistrger, bedeutende Wissenschaftler und

internationale Künstler teil, unter ihnen der Dalai Lama, Christo und Jeanne Claude, Paulo Coelho, Frank Gehry und Isabel Allende. Auch Salchers erstes Buch 'Der talentierte Schler und seine Feinde' ist sehr positiv aufgenommen worden. 'Der verletzte Mensch' beginnt mit einer Fülle von Fallbeispielen, die sehr spannend zu lesen sind und in denen sich jeder wohl auf die eine oder andere Art und Weise wiederfindet und ein Stück des eigenen Alltags oder der persönlichen Vergangenheit gespiegelt sieht. Sicherlich konnte der Autor aus einem reichen Fundus von Zuschriften schöpfen, die ihm als Resonanz auf sein erstes Buch zugegangen sind. Aber auch Quellen von Kränkungen in der Lebensmitte, der unterschiedliche Umgang von Frauen und Männern mit Verletzungen und die Ausgrenzung vom Menschen im Alter werden genannt. Hier legt der Autor den Finger auf zahlreiche wunde Punkte in der Gesellschaft von Deutschland, Österreich und der Schweiz. Wie geht man nun mit all diesen Verletzungen um? Anregungen hierzu kann man sich anscheinend selbst bei Harry Potter und bei Star Wars holen: Dort werden sogenannten Heldenreisen beschrieben, in denen man erfährt, wie man Schwächen in Ressourcen umwandeln kann. Die Literatur ist offensichtlich voll von armen Waisenkindern, die dann irgendwann zu ihrer wahren Größe auflaufen, die größte Verletzung wird zum größten Geschenk des Lebens. Eine Fülle von Informationen in anschaulicher Form wird dargeboten, einzig einige Untersuchungen und Zahlen fielen wohl der leichteren Lesbarkeit zum Opfer, da wusste man an einigen Stellen gerne mehr. Ansonsten sind Quellen und Literaturhinweise am Ende eines jeden Kapitels aufgelistet, falls man noch weiterlesen möchte, oft wird auch eine Website genannt. Andreas Salcher gibt einen umfassenden Einblick über die Ursachen von Verletzungen und zeigt auf, wie sich diese dann später uern. Er nennt konstruktive Vorschläge, um mit einmal erlittenen Verletzungen umzugehen. Wichtige Erkenntnisse werden in einem Überblick noch einmal zusammengefasst, dabei greift der Autor auf Erkenntnisse aus Psychotherapie, Anthropologie, Sozialwissenschaften und dem Bereich der Spiritualität zurück und nennt, wie schon erwähnt, auch Beispiele aus der Literatur. Es ist also eine interessante, unterhaltsame und gewinnbringende Lektüre, die den Leser erwartet. Das Buch ist darüber hinaus empfehlenswert für Menschen, die an ihrem inneren Wachstum und mehr Lebensqualität arbeiten möchten, um einem permanenten Unterton des Unwohlseins im Alltag auf den Grund zu gehen. Es ist eher nicht für Menschen mit schweren Traumatisierungen und den daraus folgenden Strungen gedacht, hier wird man mit Dankbarkeit und Flow sicher weniger bewirken können, um die eigene Lebenssituation und die inneren schwierigen Zustände zu bewältigen und zu verbessern - vielleicht ergänzend oder im Anschluss an andere Therapien. 19 von 23 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. " Die wirkliche Quelle unseres Glücks liegt darin, mit Freude das zu tun, was langfristig gut für uns und die Gesellschaft ist." Von Helga KnigZitat: AristotelesDr. Andreas Salcher befasst sich im vorliegenden Buch sehr differenziert mit unseren seelischen Verletzungen und zeigt wie man mit diesen klugerweise umgehen soll. Der Autor liefert zunächst eine Fülle von Beispielen, um zu zeigen, wann und wodurch man gekränkt werden kann und definiert in der Folge den Begriff Kränkung: " Kränkungen sind Verletzungen unseres Selbstbewusstseins, die den Kern unserer Persönlichkeit treffen." Salcher macht deutlich, dass die erste Kränkung gleich bei der Geburt stattfindet, dieser alsbald die zweite folgen kann, wenn während der ersten Lebensmonate einem Kinde nicht genügend Wärme, Körperwärme und Zärtlichkeit geschenkt wurde. Die Schule nennt Salcher als ein weiteres Schlachtfeld für Kränkungen, gefolgt von der Liebe und dem Berufsleben, wo Mobbing, Kündigung, verweigerter Beförderung und sinnlose Tätigkeiten typische Auslöser sind. Die Reaktionen auf Kränkung sind Rückzug, sich tot stellen oder Angriff. In Extremfällen, so der Verfasser, wird Rache zur Lebensaufgabe für den Gekränkten. Betroffene Menschen realisieren nicht, dass sie sich selbst vergiften, dass Groll letztlich ihre Seele hart macht. Salcher unterstreicht, dass es immer zwei Möglichkeiten gibt auf erlittenes Unrecht und Kränkung zu antworten, zum einen mit der Spirale des Vertrauens, zum anderen der Spirale des Negativen. Wer sich auf die Spirale des Zurückschlagens und der Rache einlässt, -das macht Salcher unmissverständlich klar - , wird durch die ausgelassensten Reaktionen fremdbestimmt. Die Frage lautet also: " Will ich wirklich meinen Feinden und allen, die mich gekränkt haben, die Macht über meinen Schlaf geben? " Der Autor nennt Persönlichkeitsmerkmale von Menschen, die besser mit Kränkungen umgehen können: hierzu zählen Urvertrauen, die Tatsache zur Selbstständigkeit und Entscheidungsfreude erzogen worden zu sein, " Ich-Stärke ", ein ausgleichendes Temperament, das erlaubt auch heftige Gefühle zu kontrollieren und eine optimistische Weltsicht. Man muss sich darüber im Klaren sein, dass Verletzungen zu den stärksten Antriebskräften in unserem Leben gehören, dass sie von Bedeutung sind bei der Suche nach dem höheren Selbst, in welcher man vielleicht den wirklichen Sinn des Lebens sehen kann. Salcher hält fest, dass Siegertypen anders mit Kränkungen umgehen als Verlierer. Sieger fühlen sich nie als ohnmächtige Opfer, nicht zuletzt, weil sie sich für ihr Leben selbst verantwortlich fühlen. Sieger fokussieren die Kräfte, die sie antreiben auf die Gebiete ihrer natürlichen Begabungen und entwickeln dahingehend große Kompetenzen. Sie schützen sich per se davor, dass sie die nächste vor ihren Verletzungen gegen ihr Selbst richten. Sieger integrieren ihre Verletzungen in ihre Lebensgeschichte und agieren in der Folge kreativ und nicht rachsüchtig. Rache ist das Verhaltensmuster eines Verlierers, das sollte sich jeder klar machen. Salcher macht klar, dass man Widerstandsfähigkeit gegen die Verletzungen des Lebens lernen kann und dass die Erkenntnisse der " Positiven Psychologie " Menschen helfen ihre eigenen Stärken zu erkennen und ihre Anstrengungen darauf zu konzentrieren, anstelle andere zu verletzen. Typische Antriebe für negatives Verhalten sind: Angst, Gier, Malsigkeit, Scham, Geiz, Arroganz, Geltungsdrang und Feigheit. Salcher unterstreicht, dass man diesen Antrieben grundätzlich nicht ausgeliefert ist und macht unmissverständlich klar, dass wir uns den Zugang zur Liebe verbauen, wenn wir uns unseren Verletzungen nicht

stellen. Angst und Liebe, Schuldgefühle und Liebe, Hass und Liebe können nicht nebeneinander existieren, konstatiert der Autor und zitiert eine Quelle des Talmud, die mir so gut gefällt, dass ich meine Rezension mit dem Zitat beenden möchte." Achte auf Deine Gefühle, Denn sie werden deine Gedanken. Achte auf deine Gedanken, Denn sie werden zu deinen Worten. Achte auf Deine Worte, Denn sie werden zu deinen Taten. Achte auf deine Taten, Denn sie werden zu deinen Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, Denn sie bilden deinen Charakter. Achte auf deinen Charakter, Denn er bestimmt dein Leben." Ein nachdenkliches Buch, von einem klugen Autor, der sich der Liebe und der Lebensfreude verpflichtet sieht.

Kurzbeschreibung Im Laufe unseres Lebens werden wir alle zu Experten: Ausgrenzung, Verrat, Demütigung, Vertrauensbruch, Gleichgültigkeit. Jeder hat schon verletzt. Jeder wurde schon verletzt. Ein unbedachtes Wort kann eine Kindheit zerstören. Eine kleine Unachtsamkeit zu einem Wundbrand in der Seele des anderen führen. Manchmal verletzen wir uns auch selbst, indem wir uns aus mangelndem Mut oder falschem Stolz von unserem Ursprung und unseren eigenen Bedürfnissen trennen. Mit viel Einfühlbarkeit und ohne Scheu vor Tabus entfaltet Andreas Salcher eine Landkarte der verborgenen Verletzungen und fragt: Was unterscheidet Menschen, die an ihren Wunden zerbrechen, von jenen, die sogar daran wachsen? Wie können wir verhindern, dass die Angst vor weiteren Verletzungen unsere Sehnsucht nach Liebe erstickt? Langzeitstudien zeigen, welche Schutzfaktoren Menschen dabei helfen können, auch die schmerzhaftesten Prüfungen des Lebens zu bewältigen. Diese Ergebnisse stimmen in verblüffender Weise mit den Erkenntnissen einiger der bedeutendsten Denker, spirituellen Lehrer und Wissenschaftler überein, die an diesem Buch mitgearbeitet haben. Versöhnen Sie sich selbst und mit der Welt. Denn in Ihrer tiefsten Verletzung liegt Ihr größtes Talent. Über den Autor und weitere Mitwirkende Andreas Salcher ist als scharfer Kritiker der Talentvernichtung in unseren Schulen bekannt geworden. Er ist Mitbegründer der Sir Karl Popper Schule für besonders begabte Kinder. 2004 initiierte Andreas Salcher die Waldzell Meetings im Stift Melk, an denen sieben Nobelpreisträger und der Dalai Lama teilgenommen haben. Seine Bücher *Der talentierte Schler* und *seine Feinde*, *Der verletzte Mensch*, *Meine letzte Stunde* und *Ich habe es nicht gewusst* sind ein leidenschaftliches Plädoyer für mehr Achtsamkeit im Umgang miteinander und vor allem mit uns selbst. Alle Bücher wurden zu Nr.-1-Bestsellern. 2009 wurde Andreas Salcher zum Autor des Jahres gewählt. Für *Der verletzte Mensch* und *Meine letzte Stunde* wurde er 2012 jeweils mit dem Platin Buch ausgezeichnet.