

(Free read ebook) Die Glcksformel: oder Wie die guten Gefhle entstehen (Fischer Taschenbibliothek)

Die Glcksformel: oder Wie die guten Gefhle entstehen (Fischer Taschenbibliothek)

Von Stefan Klein

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #367555 in BcherVerffentlicht am: 2013-10-23Abmessungen: 5.63 x .79b x 3.58l, Einband: Taschenbuch576 Seiten | File size: 23.Mb

Von Stefan Klein : Die Glcksformel: oder Wie die guten Gefhle entstehen (Fischer Taschenbibliothek) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Glcksformel: oder Wie die guten Gefhle entstehen (Fischer Taschenbibliothek):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein

mutiges Buch! Von H. J. Vetter Gut recherchiert! Die Sichtachse eines studierten Physikers und Forschers im Themenspektrum Bio-Physik und damit kompetent, um dadurch als wissenschaftlich qualifizierter Buchautor uns den Stand der Dinge aus dem Bereich der Hirnforschung näher bringen zu können. Das ist für mein Geschmack vollkommen gelungen. Mir hat die Lektüre viele Einsichten vermittelt darüber wie Menschen "ticken" ... zumindest aus Sicht von Hirnforschern. Sehr eindrucksvoll (für mich zumindest). Ein großes Danke schön an den Buchautor Stefan Klein! Diese Lektüre hat meine Sichtachsen neu justiert. Mir hat das Lesen Spaß gemacht, da Stefan Klein nach meinem Eindruck auch ein Optimist ist, der wie Hans-Peter Drr (ehemaliger langjähriger persönlicher Assistent von Werner Heisenberg) über die Zukunft sagt, dass sie offen ist und eben gerade nicht determiniert. Das sehe ich auch so und macht mich hoffnungsfroh für die Zukunft. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr stimmig und ein "Muss" für diejenigen, die Emotionen als Reaktionen unterschiedlicher Hirnaktivitäten verstehen. Von V. Hofmann Wer sich mit Gefühlen und Emotionen als Bestandteil unterschiedlicher Hirnaktivitäten beschäftigt, sollte das Buch von Stefan Klein unbedingt lesen. Es setzt nicht unbedingt voraus, dass man sich mit der Thematik im Vorfeld beschäftigt haben muss, allerdings sollte man hinsichtlich der Perspektive von Klein, die Bereitschaft zeigen, Gefühle und Emotionen als Reiz-Reaktions-Muster mit den daraus resultierenden biochemischen Prozessen im Gehirn zu verstehen. Folglich hat man sehr viel Freude mit dem Buch und kann es kaum an die Seite legen. Für alle die gerne Anleitung zum "Glücklichsein" haben wollen, sollten zunächst eine andere Literatur wählen. 28 von 29 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eine aufschlussreiche Analyse des Glücks Von Raumzeitreisender Bereits im Vorwort bringt Stefan Klein das Thema auf den Punkt: "So, wie wir mit der Fähigkeit zu sprechen auf die Welt kommen, sind wir auch für die guten Gefühle programmiert." Er vergleicht diese Entdeckung hinsichtlich seiner Bedeutung für die Menschen mit Freuds Theorie vom Unbewussten. Bis vor 40 Jahren glaubten Wissenschaftler, dass der Mensch als unbeschriebenes Blatt auf die Welt kommt und Emotionen durch Nachahmung erlernt. Seit den Forschungen von Paul Ekman in Papua-Neuguinea wissen wir, dass Kultur kaum Einfluss auf Emotionen hat. Elementare Emotionen und die Art, wie unser Körper sie ausdrückt, sind angeboren. Autor Klein bezieht sich in seinen Ausführungen u.a. auf den bekannten Neurologen Antonio Damasio und dessen Untersuchungen zur Intuition. Dieses Bauchgefühl gibt es und es hat seine Berechtigung. Wir entscheiden uns oftmals aufgrund eines Gefühls richtig, ohne das näher begründen zu können. Manchmal weiß der Körper mehr als der Verstand. Emotionen entstanden im Zuge der Evolution, damit Lebewesen vergleichsweise einfache Fragen schnell lösen können. Vernunft allein lenkt uns nicht in sinnvolle Bahnen. Klein unterscheidet Emotionen von Gefühlen. Eine Emotion ist eine automatische Antwort des Körpers auf eine bestimmte Situation und ein Gefühl erleben wir, wenn wir diese Emotion bewusst wahrnehmen. Mit dem Mittel des Vergnügens verführt die Natur uns zu tun, was uns am meisten nützt. Erlebnis und Erwartung des Glücks dienen dazu, unser Handeln zu steuern. Dabei ist Glück nicht das Gegenteil von Unglück. Beides kann nebeneinander existieren. Diese Ambivalenz kann durch den Aufbau des Gehirns erklärt werden. Unterschiedliche Bereiche im Hirn sind für Glück bzw. Unglück zuständig. Stefan Klein klärt über die aktuelle Entwicklung auf. So glaubte man bislang, dass ein Wutanfall von Wut befreit würde und Tränen von der Trauer erlösen würden. Das Gegenteil ist der Fall. Alles was wir wahrnehmen, fühlen oder denken, verändert das Gehirn, ob wir es wollen oder nicht. Auch ist die Wahrnehmung von Schmerz zumindest teilweise erlernt. Wer sich eingehend mit seinem Unwohlsein beschäftigt, schreibt seine Wahrnehmung dafür. Dementsprechend sind Glücksgefühle kein Zufall, sondern die Folge der richtigen Gedanken und Handlungen. Hierin stimmen Neurowissenschaften, antike Philosophie und Buddhismus überein. Im zweiten Teil des Buches beschäftigt sich Klein mit der Entwicklungsgeschichte der Emotionen. Emotionen sind auch im Tierreich bekannt. Ob bzw. wie Tiere fühlen, ist dagegen unbekannt. Erstaunlich ist, wie Emotionen verändert werden können. Klein berichtet über Versuche mit dem Neurotransmitter Dopamin ("Glückshormon") und anderen biochemischen Botenstoffen. Die Wirkungsweise von Dopamin wurde in dem Film "Zeit des Erwachens" mit Robert De Niro und Robin Williams einem breiten Publikum vorgestellt. Das Gehirn wird von Spaß angetrieben. Damit ist auch der Nährboden für Suchterscheinungen gegeben, wie Klein anhand verschiedener Versuche deutlich macht. Sucht bedient sich der gleichen Mechanismen, die im Alltag für Lernen und Vorfreude zuständig sind; Sucht ist ein Unfall auf der Suche nach Glück. Abhängigkeit ist Begehren, welches aus dem Ruder läuft. Der Mensch ist in der Lage, seine angeborenen Triebe, Luste und Ängste in geordnete Bahnen zu lenken. Hiervon handelt der dritte Teil des Buches. Glück gibt es nur in der Gegenwart in Verbindung mit Erfahrungen. Dabei genügt es nicht, glücklich zu sein, sondern man muss sein Glück auch erkennen. In Momenten hoher Aufmerksamkeit steht die Zeit still und man gerät in einen Zustand, der als "Fliegen" bezeichnet wird. Neu ist auch die Erkenntnis, dass mystische Erfahrungen den Naturwissenschaften zugänglich sind. Solche Erfahrungen können künstlich durch elektromagnetische Reizung der Schläfenlappen hervorgerufen werden. Meditierende schaffen das auch ohne künstliche Eingriffe dank jahrelangen Trainings. Alle Rennen nach dem Glück. Das Streben nach Glück hat sogar Einklang in die amerikanische Verfassung gefunden. Jedoch gilt: Zwischen Wohlstand und Wohlbefinden besteht kein Zusammenhang. Ein Zusammenhang besteht dagegen zwischen guter Stimmung und Lebenserwartung. Entscheidend ist nicht absoluter Wohlstand, sondern die gleichmäßige Verteilung der Güter (siehe Schweden, Japan). Die Länder mit der ausgeglichene Einkommensverteilung (Skandinavien, Niederlande, Schweiz) haben die zufriedenste Bürger. Stefan Kleins Schreibstil ist ansprechend, seine Ausführungen haben ein naturwissenschaftliches Fundament und sind verständlich. Erfreulich, dass er auf esoterische Spekulationen verzichtet. Im Epilog fasst er wichtige Prinzipien

zusammen, die er in den vorderen Kapiteln ausführlich behandelt hat. Das Buch macht deutlich, dass man Glück lernen kann.

Pressestimmen Voller Aha-Effekte! (emotion, Mrz 2013) Rezension Die gute Nachricht zuerst: Man kann lernen, glücklich zu sein, wenn man sich selbst kennen lernt. Die schlechte Nachricht: Man muss sein ganzes Leben lang an sich arbeiten, muss Entscheidungen treffen und mit Disziplin für seine Lebensfreude sorgen. In seinem Bestseller Die Glücksformel oder Wie die guten Gefühle entstehen betrachtet der Autor das Thema weniger philosophisch als viel mehr vor den neuen Erkenntnissen der Hirnforschung. Dennoch: Die Resultate der antiken Glücksphilosophie und der Neurobiologie, Verhaltensforschung und Psychologie sind erstaunlich ähnlich. Der gebürtige Münchner Stefan Klein studierte Physik und Philosophie und forschte über die Signalübertragung im Gehirn. Er arbeitete als Wissenschaftsredakteur bei den Magazinen Der Spiegel und Geo. 1998 wurde Klein mit dem Georg-von-Holtzbrinck-Preis für Wissenschaftsjournalismus ausgezeichnet. In der Hörbuchfassung, die Wolfgang Rüter mit seiner markanten Stimme sehr gut verständlich liest, hört man vieles, was einem bekannt vorkommt. Aber Vorsicht. Man sollte nicht vorschnell urteilen, denn am Ende steht doch das Gefühl, etwas dazugelernt zu haben, für sich selbst Nutzen aus dem Gelernten ziehen zu können. Basis seiner Anleitung sind für Klein zwei Erkenntnisse der Hirnforschung: Die Existenz eines Glückssystems im Gehirn, dabei handelt es sich um Schaltungen, die für Freude und Lust sorgen, und die ständige Veränderung des Gehirns eines Erwachsenen und das permanente Entstehen von neuen Gehirnzellen. Wenn das Gehirn also formbar ist, lassen sich die Verdrahtungen im Kopf ändern, und man kann trotz genetischer Anlagen negative Gefühle unschädlich machen, sie in ihre Schranken weisen. Man kann gute Gefühle steuern, erzeugen. Kleins Botschaft lautet somit: Das Glücksvermögen lässt sich trainieren. Ganz unabhängig von Alter, Geschlecht oder anderen Faktoren. Es ist sogar so, dass die äußeren Umstände Geld, Status, Wohnung etc. nur zu einem ganz geringen Prozentsatz zu unserem Glück beitragen. Wer den Umgang mit dem körpereigenen Glückssystem beherrschen möchte, muss eben. Muss die neuen Gefühlsreaktionen durch Wiederholung verfestigen und die Schaltungen für die guten Gefühle stärken. Voraussetzung dafür ist allerdings die Kenntnis dessen, was einem gut tut. Neben individuellen Auslösern von Wohlbefinden gibt es allgemeingültige Regeln. Bei einigen handelt es sich um Binsenweisheiten: Der Körper ist wichtig, ohne ihn gibt es kein Glück (Sex und Bewegung heben die Stimmung), Aktivität, Interesse, ein wacher Geist und Konzentration sind immer gut, ein Kontrastprogramm schützt vor Langeweile und fast um jeden Preis sollte man vermeiden, sich ausgeliefert zu fühlen. Das ist wirklich nicht neu. Aber es gibt auch vertraute Ratschläge wie so oft wie möglich Dampf abzulassen und frei zu nehmen, wenn es einem schlecht geht, von denen man den neuesten Erkenntnissen zufolge Abschied nehmen soll. Fazit: Die leicht verständliche Gebrauchsanleitung für Wohlbefinden und Lebensfreude macht zumindest eines deutlich: Manchmal reicht es nicht glücklich zu sein, man muss sein Glück schon bemerken. Und: Es ist nicht die eine große Veränderung, die uns glücklich macht, sondern viele glückliche Momente. Deshalb kann dieses Hörbuch auch nicht mehr als ein Mosaiksteinchen sein. Trotzdem: Es lohnt sich in jedem Fall, unter Anleitung des Hörbuchs die Neuprogrammierung des Gehirns auszuprobieren! Lesung, Spieldauer: ca. 73 Minuten, 1 CD. Mit Booklet. -- culture.text Kurzbeschreibung Noch mehr Glück im praktischen Mitnehmformat Der Sachbuchklassiker Die Glücksformel machte den Wissenschaftsautor Stefan Klein international bekannt. Denn ihm ist mit diesem Buch etwas Einzigartiges gelungen: Er erzählt unterhaltsam und kompakt, wie die guten Gefühle entstehen, und ermöglicht uns so, unserem Leben eine glückliche Wendung zu geben. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, wird es in Ihrem Kopf anders aussehen als vorher', verspricht Stefan Klein. Stimmt. Der SPIEGEL Stefan Klein fasst kompakt zusammen, was sonst eine halbe Fachbereichs-Bibliothek füllen würde: das Wissen darüber, wie und warum die guten Gefühle überhaupt entstehen. Kein Ratgeber mit billigen Kniffen ist dabei heraus gekommen, sondern ein Werkzeug zur Selbsterkenntnis. Stern Anschaulich und spannend erklärt Stefan Klein die komplexen biochemischen Grundlagen dessen, was wir an der Benutzeroberfläche des Organismus als Genuss, Begehren, Liebe, Lust und Freundschaft erleben. Die Welt Voller Aha-Effekte! emotion, Mrz 2013