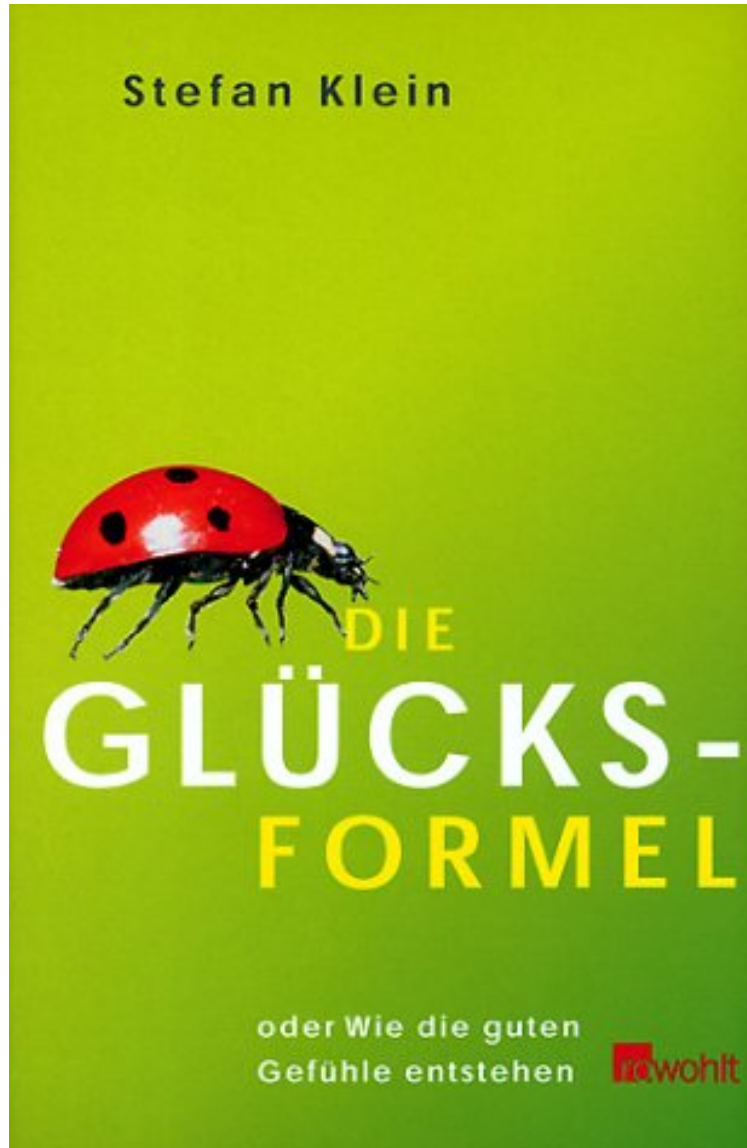


Die Glcksformel

Von Stefan Klein

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #83825 in BcherVerffentlicht am: 2002-07-18Anzahl der Produkte:
1Einband: Gebundene Ausgabe320 Seiten | File size: 29.Mb

Von Stefan Klein : Die Glcksformel before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Glcksformel:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Muss fuer die Seele!Von LesefeeDieses Buch ist wirklich hilfreich. Wenn es eine Beschreibung fr den Weg zur Leichtigkeit des Seins gibt, dann in diesem Buch!0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. GlcksformelVon corinnaHochinteressant und immer noch lesenswert ! Manche Aspekte waren mir neu,und ich werde

es noch einmal lesen und Notizen machen. 1 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilfreich Von Freeman Mich hat das Buch sehr gefesselt, denn die Vorgänge im Gehirn und die Wirkungen der Botenstoffe werden hierin sehr verständlich erklärt. Ich empfinde den Schreibstil nicht als Oberlehrerhaft. Ich bin der festen Überzeugung aus Erfahrung, dass eine positive Denkweise gesünder ist. Es braucht eine grosse Aufmerksamkeit für sich selbst, um zu erkennen, wann das negative Denken einsetzt. Zum Beispiel ist es mir früher nicht aufgefallen, dass ich ein positives Erlebnis mit einem "ja aber" relativiere und damit aufhebe. Das frisst Energie, ähnlich wie gutgemeinte negative Ratschläge. Gute Reise, aber pass auf, dass man Dir in Italien nicht die Reifen aufsticht!

Produktbeschreibung Ratgeber / Lebenshilfe - Oktav Hardcover

Glück entsteht im Kopf. Aber was da genau passiert, dem ist die Hirnforschung erst seit einiger Zeit genauer auf der Spur. Stefan Klein präsentiert in *Die Glücksformel* alle neuen und interessanten Forschungsergebnisse zum Thema Gefühle, Zufriedenheit, Leidenschaft und Lust. Schon mit den Tagebüchern der Schöpfung hat der junge Journalist bewiesen, dass er auch komplexe wissenschaftliche Zusammenhänge sehr anschaulich und noch dazu mit Witz und Charme darstellen kann. Aber mit seinem neuen Buch will er mehr: Den Lesern sollen die Erkenntnisse aus den Labors auch für ihr tagtägliches Gefühlsleben nutzen. Wenn es um das Glück geht, meinte Voltaire, benehmen sich die Menschen wie Betrunkene, die nach ihrem Haus suchen: "Sie können es nicht finden, aber sie wissen, dass es existiert." Aber kann man nach Glück und Zufriedenheit überhaupt bewusst suchen? Ja, sagt Stefan Klein. Freude, Angst, Zuneigung, Wut oder auch die grundsätzliche Neigung, angenehme Situationen aufzusuchen und unangenehme zu meiden, gehören zum festen Bestandteil unseres evolutionären Erbes. Und dennoch hat sich in Untersuchungen gezeigt, wie lernfähig und beeinflussbar unser Gehirn lebenslang bleibt. "Gute Gefühle sind kein Schicksal, man kann und muss sich um sie bemühen." Klein zeigt wie. Und streut immer wieder praktische Tipps und lebensnahe Beispiele ein. Denn wir Menschen sind im Gegensatz zu den Tieren unseren Gefühlen nicht ausgeliefert, sondern können sie gezielt beeinflussen. Schlechte Stimmungen lassen sich zum Beispiel viel leichter durch Aktivität und Bewegung vertreiben als durch Faulenzen. Auch bekannte "Lebensweisheiten" prüft das kurzweilige Buch im Lichte neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse. So gilt inzwischen als widerlegt, dass es gesund sei, sich mal auszuweinen oder die Wut herauszulassen. Gute Sachbücher informieren und unterhalten, Ratgeber geben uns Einsichten in Problemzusammenhänge und zeigen Auswege auf. Stefan Klein bietet mit seinem tollen Buch alles auf einmal -- und hat insofern zumindest die Formel für das Leseglück bereits gefunden. --Christian Stahl Kurzbeschreibung Für ein glückliches Leben tun wir alles - und schlittern dabei von einem Unglück ins nächste. Die Probleme beginnen bereits bei der Definition: bislang wusste keiner genau, was Glück eigentlich ist. Selbst die Philosophie, die der Frage seit Tausenden von Jahren nachgeht, hat bis heute nur Antworten voller Widersprüche geben können. Jetzt aber haben sich die Hirnforscher auf die Suche nach den Gefühlen gemacht. Erstmals lassen sich Empfindungen messen. Die Experimente offenbaren, wie in unseren Köpfen das Phänomen 'Glück' entsteht - und sie eröffnen zugleich neue Möglichkeiten, das Glückliche zu lernen. Denn Glück ist trainierbar, nur machen die meisten Menschen bisher die falschen Übungen. Stefan Klein nimmt seine Leser mit auf eine einzigartige Entdeckungsreise: auf die Suche der Wissenschaft nach einem besseren Leben. Das Buch folgt die neuesten Erkenntnisse der Philosophen und Psychologen, der Mediziner, Neurophysiologen und Verhaltensforscher erstmals zu einer wissenschaftlich begründeten Vorstellung vom glücklichen Dasein zusammen. Es nimmt den Leser mit in die Labors von Spitzenforschern. Klein untersucht die Rolle von Liebe und Sex, Wohlstand und Aktivität, Rauschdrogen und Psychopharmaka, und er zeigt, welche Lehren wir im Alltag daraus ziehen können. Das Phänomen Glück wird entschlüsselt - auf eine ebenso spannende wie nutzbringende Weise. Der Autor und weitere Mitwirkende geboren 1965 in München, studierte Physik und Philosophie in München, Grenoble und Freiburg und promovierte in Freiburg über Biophysik. Er schrieb Beiträge für viele deutschsprachige Zeitungen und Magazine und war von 1996 bis 1999 Wissenschaftsredakteur beim "Spiegel", von 1999 bis 2000 Redakteur bei "Geo". Lebt jetzt als freier Autor in Berlin. 1998 erhielt er den Georg-von-Holtzbrinck-Preis für Wissenschaftsjournalismus. 2000 erschien seine vielbeachtete Studie "Die Tagebücher der Schöpfung".