

[Download pdf ebook] Sei gut zu dir, wir brauchen dich: Vom besseren Umgang mit sich selbst

## Sei gut zu dir, wir brauchen dich: Vom besseren Umgang mit sich selbst

Von Horst Conen

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



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #168930 in BcherVerffentlicht am: 2013-02-15Anzahl der Produkte:  
1Abmessungen: 7.40 x 1.06b x 5.12l, Einband: Taschenbuch272 Seiten | File size: 29.Mb

**Von Horst Conen : Sei gut zu dir, wir brauchen dich: Vom besseren Umgang mit sich selbst** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Sei gut zu dir, wir brauchen dich: Vom besseren Umgang mit sich selbst:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen12 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Se Aufmunterung und Bejahung des Lebens!Von Cheshire CatIch habe mir dieses Buch in einer depressiven Phase geholt

und find es echt s. Die Idee und die Umsetzung sind einsame Spitze! Man wird stellenweise ermuntert, aktiv an seinem Leben etwas zu ändern und kann sich Notizen dazu machen. Teils Vordrucke vorhanden für Ideen) Das Buch zeigt sehr einfühlsam, was man tun kann, wenn es einem nicht so gut geht und was man sich selbst Gutes tun kann. Sehr schön! Alleine schon der Titel zeigt etwas, an was man in depressiven Phasen vielleicht nicht denkt: Es gibt andere Menschen, die an einem interessiert sind und einen brauchen. Allein der Gedanke ist schon wichtig. Ich kann es jedem empfehlen, der selbst in einem Sumpf ist oder auch als Geschenk für jemand, der gerade eine schlechte Phase hat - esmuntert auf und zeigt der beschenkten Person auch, dass man an sie denkt und dass sie wichtig ist. 65 von 66 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Der liebevolle Spiegel Von Ein Kunde Zur guten Erziehung gehört es, dass man zur Rücksicht gemahnt wird. Dieser Hinweis hat nur einen kleinen Makel: Es geht immer darum, Rücksicht auf ANDERE zu nehmen - aber nicht auf sich selbst. Einerseits wurde uns in der Kindheit gesagt, wir sollten uns "nicht so wichtig" nehmen (also zurückstecken, wenn es um die eigenen Bedürfnisse geht). Andererseits fühlten wir uns von Leistungsdruck und Versagensängsten gegenüber den Eltern und den Lehrern geplagt. Die Folge: Mancher von uns schleppt noch als erwachsener Mensch einen inneren Perfektionisten mit sich herum, der ihn mit der Peitsche antreibt. Aber weil wir uns (und unsere Gesundheit) eben "nicht so wichtig" nehmen, schießen wir über Ziel hinaus: Setzen uns zu hohe Ziele, kämpfen im Beruf an der falschen Front, opfern dafür unsere Gesundheit und unser Familienglück, womöglich ohne es zu merken. Dieser Ratgeber hilft uns einen Spiegel vor das Gesicht, nicht anklagend, sondern liebevoll. Er zeigt uns die Schwächen im Umgang mit unseren eigenen Ressourcen, aber auch Wege, wie wir Stress und Perfektionswahn bewältigen und uns die richtigen Ziele stecken können. Zahlreiche Übungen sorgen dafür, dass der Leser sich nicht als Zaungast fühlt, sondern bei diesem Buch mitmacht - und zu ganz individuellen Ergebnissen kommen kann. Ich habe viel gelernt und kann dieses Buch sehr empfehlen. 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eine sehr gute Möglichkeit für einen Reality Check Von Silke Ich habe dieses Buch gelesen und verschenkt. Es bietet sehr gute Gedankenanstöße und hilft einmal einen Blick auf sein Leben zu werfen und sich zu hinterfragen, wie man mit sich und seiner kostbaren Zeit umgeht ... ein ausgezeichnetes Buch für alle, die sich selbst wichtig sind.

Produktbeschreibung Horst Conen Sei gut zu dir, wir brauchen dich Bastei Verlag o. A. 2013 Taschenbuch  
Gebraucht Gut, deutsch 269 Seiten

.de Falls Sie nicht nur unter Druck gesetzt werden, sondern sich auch selbst ordentlich unter Druck setzen, sollten Sie irgendwann die Notbremse ziehen -- sonst droht der Burnout. Als Bremsklotz eignet sich das neue Buch von Horst Conen sehr gut. Er hilft wenig von Wellness und dafür um so mehr davon, die innere Einstellung zu ändern und ein neues, liebevolleres Verhältnis zu sich selbst zu finden. Viele Menschen arbeiten im Tagesgeschäft bis zum Gehtnichtmehr und vergessen dabei oft sich selbst. Dieses Buch möchte Sie dazu ermuntern, bewusster auf sich selbst Acht zu geben, erklärt er. Nach diesem Motto hat er sein Take-care-Prinzip entwickelt, was übersetzt soviel heißt wie Pass auf dich auf. Wenn man schon ein paar Work-Life-Balance-Ratgeber kennt, bietet Conens Buch wenig Überraschendes -- aber er hat es geschafft, die üblichen Strategien sehr sympathisch aufzubereiten. Schon der Titel geht ans Herz, solche Worte haben die meisten Menschen schon lange nicht mehr gehört. Auch Conens vertraulich-persönlicher Ton vermittelt das Gefühl, dass einem gerade ein wohlwollender Mentor den Arm um die Schultern gelegt hat und einen gelassen durch die Höhenrisse des Lebens geleitet (was man allerdings auch als penetrant empfinden kann). Wie auch Asgodom und Co. leitet Conen dazu an, Glaubenssätze aus der Kindheit zu analysieren, innere Antreiber zu identifizieren (seine Übung gegen Perfektionismus: 14 Tage konsequent unperfekt sein) und den inneren Monolog positiv zu beeinflussen. Nette Ideen hat Conen zum Thema, sich von der Vergangenheit zu verabschieden -- ein wichtiger Schritt auf dem Weg, gut zu sich zu sein. Als nächstes gilt es, Ballast abzuwerfen und seine Ansprüche herunterzuschrauben. Um zu einem positiveren Lebensgefühl zu kommen, kommt es darauf an, die kleinen schönen Dinge wieder schätzen zu lernen, sich selbst zu verwöhnen und kleine Urlaubsiseln im Alltag zu schaffen. Sehr nützlich sind Conens Anti-rigger-Programm und seine Tipps zum Umgang mit schwierigen Zeitgenossen. Das wichtigste Rezept dabei: inneren Abstand zum Sbelrasseln des Tagesgeschäfts schaffen und lernen, bei alltäglichen Problemen (und sich selbst) zu lachen. Wieder zu lernen, auf sein Bauchgefühl zu hören. Aber auch mit Veränderungen umgehen zu lernen oder sich wenn nötig selbst zu verändern. Eine lustige Idee ist der Schluss: ein Formular für eine Vereinbarung mit sich selbst. Es ist so offiziell-juristisch formuliert, dass sich garantiert niemand traut, dagegen zu verstoßen und seine Lebensströme in Zukunft wieder zu vernachlässigen. -- Sylvia Englert Pressestimmen 06.08.2011 / Fernsehwoche: Sei gut zu dir "Oft bremsen wir uns durch zu viel Selbstkritik und negatives Denken aus ... Horst Conen präsentiert überraschende Tricks zum Gegensteuern." 04.11.2011 / Handelsblatt: Der beste Schutz vor dem Burnout "Burnout ist zum Massenphänomen geworden. Millionen fühlen sich leer nicht zuletzt auch vom Arbeitgeber ausgebeutet. Horst Conen ist einer der renommiertesten Coaches in diesem Bereich und erklärt, wie Sie sich schützen." Werbetext Ein Plädoyer gegen Selbstausbeutung Stern