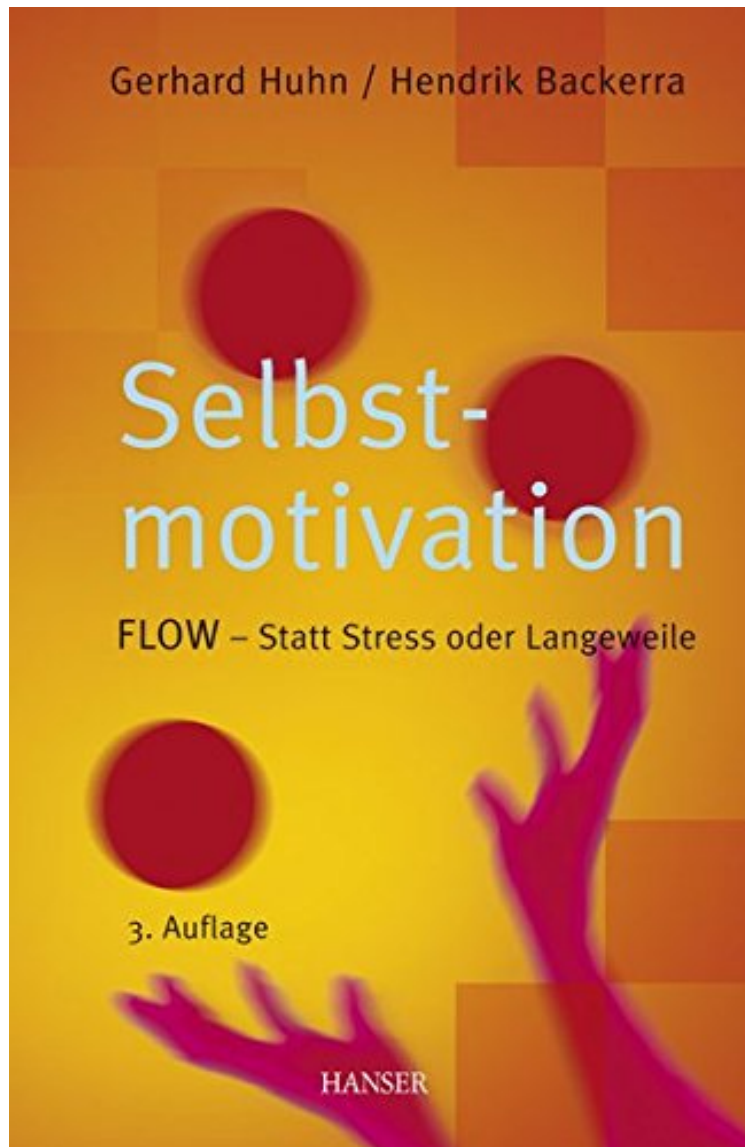


(Download ebook) Selbstmotivation: FLOW - Statt Stress oder Langeweile

Selbstmotivation: FLOW - Statt Stress oder Langeweile

Von Gerhard Huhn, Hendrik Backerra
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #414321 in BcherMarke: Hanser FachbuchverlagVerffentlicht am: 2008Abmessungen: 9.09 x .91b x 5.98l, Einband: Taschenbuch302 Seiten | File size: 43.Mb

Von Gerhard Huhn, Hendrik Backerra : Selbstmotivation: FLOW - Statt Stress oder Langeweile before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Selbstmotivation: FLOW - Statt Stress oder Langeweile:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wirklich lohnenswertVon Philipp BrcknerAls ich das Buch in den Hnden hielt hatte ich wirklich groe Erwartungen. Das ist natrlich oftmals der beste Grund um enttuscht zu werden, dieses Buch jedoch war eins der wichtigsten Bcher meines

Lebens. Wer erwartet hier Tipps zu finden, tue dies tue jenes und alles wird gut werden, irrt gewaltig und das ist es auch nicht was die Autoren des Buches in irgendeinem Satz oder zwischen den Zeilen versprechen. Der Sinn dieses Buches ist es einen tiefen Einblick in sich selbst zu gewinnen, wenn man bereit dazu ist! Ich muss gestehen, dass ich sehr positiv überrascht war wieviel philosophische und psychologische Anstöße die Ausführungen des Autors stützen. Professoren, Philosophen, "normale" Menschen geben Hinweise wie man sein Leben SINNVOLL leben kann. Es ist eine Frage des Bewusstseins ob man dieses Buch hilfreich oder unnützig findet. Jeder Mensch, der sich oftmals Gedanken über den Sinn des Lebens, den Sinn des Seins macht oder wer sich fragt was ist Glück, was leitet den Menschen, wonach strebe ich, der wird in diesem Buch Anregungen finden, und ich nenne es bewusst nicht Antworten, da all das was in diesem Buch passiert sich auf rein philosophischer und psychologischer Ebene abspielt, die oftmals nur durch schlüssige Argumentation gestützt aber nie bewiesen werden kann. Man muss offen sein, sich darauf einlassen und es ausprobieren. Ich habe es getan, und wurde schlussendlich nicht enttäuscht. Jede Minute seines Lebens, die man damit verbringt sich zu fragen, wie man es besser machen kann, wie man glücklicher und zufriedener leben kann ist eine lohnenswerte Minute. Und dieses Buch hilft einem sich selbst besser zu verstehen und sich die richtigen Fragen zu stellen. Darüber hinaus gibt es in diesem Buch durchaus praktische Übungen, oder Tipps, die einem direkt und große viel Beruhigung helfen, weiterzukommen. Dadurch wird von den Autoren eine Art aktives Lernen gefördert, indem man eine Information bekommt und gleichzeitig eine Aufgabe, wie man die gewonnenen Erkenntnisse praktisch umsetzen kann. Das alles gespickt mit endlosen Zitaten am Rand des Buches, wie zum BSP: "Bese der Mensch die Beharrlichkeit, so wäre ihm fast nichts unmöglich" (chines. Sprichwort) oder "Du bist heute, was du gestern gedacht hast" (Buddha) aber auch "Menschen sind nicht faul, ihnen fehlen lediglich kraftvolle, anspornende Ziele, die ihre Inspiration und Begeisterung wecken!" (Anthony Robbins) machen das Buch jedes Mal aufs Neue zu etwas sehr hilfreichen, auch wenn man es nur in die Hand nimmt und es von Zeit zu Zeit etwas durchblättert. Man findet einfach zu oft den "einen Satz" der das Leben auf einmal ganz anders aussehen lässt. All das macht das Buch meiner Meinung nach zu einer Pflichtlektüre für Menschen, die in diesem Leben mehr wollen als nur zu funktionieren. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Klarheit bringt Energie Von Kunde Es ist enorm, wieviel Energie ich bekommen habe, weil ich die Übungen zur Werte- und Talentefindung ernst genommen und sofort umgesetzt habe. Schon ein Wort, an das man sich täglich erinnert, kann den Unterschied ausmachen, ob man morgens lustlos in den Tag startet, oder sich konzentriert auf das, was einem wirklich wichtig ist. Ich habe dieses Buch schon mehrmals gelesen und finde es als eines der wertvollsten Bücher, die man sich anschaffen sollte. Eine absolut runde Sache, denn ich kenne von mir das Problem der Verzettlung. Hunderte Ideen, die man möglichst alle gleichzeitig umsetzen möchte. Entscheidungen werden dadurch schwer. Unentschlossenheit lähmt und macht müde. Klarheit bringt Energie. Werte und Talente sind die Basis dafür, dass man nicht auf scheinbare Geldbringende Chancen anspringt, sondern sich entsprechend seiner Neigungen wirklich engagiert. Ein dauerhaft hohes Energielevel kann man nur dann aufrecht erhalten, wenn man seine Neigungen genauestens kennt und ernst nimmt. Das Buch ist dabei eine große Hilfe. 61 von 69 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. zu langatmig, Von venusblau Die Begeisterung meiner Vorredner über dieses Buch kann ich nicht teilen. Mir war schon klar, dass dieses Buch lese- und zeitintensiver ist und ich habe auch nicht erwartet (oder gehofft) irgendwelche schnellen und einfachen Tipps und Tricks zu erhalten, um mit der Verwirklichung seiner Ziele voranzukommen. Aber während das Lesen des Buches am Anfang durchaus noch Spaß machte, ich mir auch viel Zeit für die Übungen genommen habe, blieb die Selbsterkenntnis aus. Ich habe nichts Neues über meine Ziele, meine Prioritäten, meine Anstrengungen zur Zielerreichung erfahren. Der Sinn der Übungen, zum Nachdenken anzuregen und Ziele, Wünsche und dergleichen schriftlich zu fixieren, hat mir keine neuen Anregungen, Ideen oder Motivationsstöße gebracht. All das, was in den Übungen herauskam, ist einem auch vorher bereits bewusst. Wenn man glaubte, hier würde plötzlich ein AHA-Erlebnis stattfinden, wurde man enttäuscht. Das Buch scheint davon auszugehen, dass man seine eigenen Ziele gar nicht richtig kennt oder nicht weiß, was man überhaupt möchte. Wenn man aber seine Ziele durchaus kennt, nur die Umsetzung der Ziele mangels Motivation etwas hapert, hilft einem das Buch in keinster Weise. Und so ging sehr schnell die Lust verloren, das Buch überhaupt zu lesen. Es las sich mit der Zeit auch immer langweiliger und langweiliger. Ich hatte aufgrund der positiven Rezensionen durchaus hohe Erwartungen an das Buch, war hinterher jedoch wirklich enttäuscht.

Produktbeschreibung FLOW - Statt Stress oder Langeweile Gebundenes Buch Wer versteht, warum wir handeln, wie wir handeln, der kann Klarheit über seine ganz persönlichen Ziele gewinnen und sein eigenes Leben entschlossen in die Hand nehmen, statt sich passiv vermeintlichen "Sachzwängen" zu beugen. Der sichere Weg zu Ihrem Glück!

Pressestimmen "Wertvolle Anregungen und Praxishilfen zur Umsetzung im beruflichen wie im privaten Alltag." Personalführung "Das Buch informiert über neue Erkenntnisse zum Glücksgefühl im Flow und beschreibt, wie man durch positives Denken die Grundansichten über die eigene Macht- und Wertlosigkeit überwindet." Psychologie heute Kurzbeschreibung Wer versteht, warum wir handeln, wie wir handeln, der kann Klarheit über seine ganz persönlichen Ziele gewinnen und sein eigenes Leben entschlossen in die Hand nehmen, statt sich passiv vermeintlichen "Sachzwängen" zu beugen. "Selbstmotivation" weist - theoretisch fundiert und doch eminent praktisch - den Weg zu

einem kraftvollen und glücklichen Leben. Es ist ein Ratgeber, wie ich ihn selbst gerne geschrieben hätte. Jeder Leser wird dort eine Fülle von konkreten Anregungen finden."Prof. Mihaly Csikszentmihalyi, Peter F. Drucker Graduate School of Management, Claremont"Ein beachtenswertes Buch, das zeigt, wie Sie Ihre persönlichen Ziele finden und eigene Ideen verwirklichen. Es hilft Ihnen, richtungsweisende Werte zu erkennen und ein zukünftiges Zielszenario zu entwickeln."Prof. Dr. Lothar Seiwert, Heidelberg, Bestsellerautor, www.seiwert.deHighlights- Neu: Die Neuauflage ist methodisch aber auch inhaltlich komplett bearbeitet und aktualisiert worden- Verbindet fundiertes Wissen mit praktischen bungen- Der sichere Weg zu Ihrem Glück! Weitere Informationen zu diesem Buch unter www.fokusflow.de.BuchrückseiteWer versteht, warum wir handeln, wie wir handeln, der kann Klarheit über seine ganz persönlichen Ziele gewinnen und sein eigenes Leben entschlossen in die Hand nehmen, statt sich passiv vermeintlichen "Sachzwängen" zu beugen."Selbstmotivation" weist - theoretisch fundiert und doch eminent praktisch - den Weg zu einem kraftvollen und glücklichen Leben. Es ist ein Ratgeber, wie ich ihn selbst gerne geschrieben hätte. Jeder Leser wird dort eine Fülle von konkreten Anregungen finden."Prof. Mihaly Csikszentmihalyi, Peter F. Drucker Graduate School of Management, Claremont"Ein beachtenswertes Buch, das zeigt, wie Sie Ihre persönlichen Ziele finden und eigene Ideen verwirklichen. Es hilft Ihnen, richtungsweisende Werte zu erkennen und ein zukünftiges Zielszenario zu entwickeln."Prof. Dr. Lothar Seiwert, Heidelberg, Bestsellerautor, www.seiwert.deHighlights- Neu: Die Neuauflage ist methodisch aber auch inhaltlich komplett bearbeitet und aktualisiert worden- Verbindet fundiertes Wissen mit praktischen bungen- Der sichere Weg zu Ihrem Glück! Weitere Informationen zu diesem Buch unter www.fokusflow.de.