

[Free pdf] Spielverderber des Glcks: Mit Lust und Leichtigkeit loswerden, was uns am Glcklichsein hindert

Spielverderber des Glcks: Mit Lust und Leichtigkeit loswerden, was uns am Glcklichsein hindert

Von Ute Lauterbach

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #505446 in BcherVerffentlicht am: 2001-03-22 Einband:
Taschenbuch 240 Seiten | File size: 69.Mb

Von Ute Lauterbach : Spielverderber des Glcks: Mit Lust und Leichtigkeit loswerden, was uns am Glcklichsein hindert before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Spielverderber

des Glcks: Mit Lust und Leichtigkeit loswerden, was uns am Glcklichsein hindert:

.deKnnnte das Glck reden, wrde es sagen: "Ich mache den Menschen so weit, dass er meint, die ganze Welt umarmen zu knnen. Ich gebe ihm ein frhliches Gemt und einen freien Kopf." Auf diese Weise beschwingt, leicht und sicher, bewegt sich die junge Frau auf dem Titelbild. Ihre Schaukel ist offenbar "im siebten Himmel", hoch "ber den Wolken" verankert. Heiter und frei schwebt sie durch die Lfte und alle ngste und Sorgen wurden fr sie "pltzlich nichtig und klein." Damit solche Glcksmomente nicht die seltene Ausnahme bleiben, beschreibt die Autorin "Sieben Wege zum freien Kopf". Der erste fhrt durch die uere Lebenssituation: Haushalt, Finanzen, Gesundheit usw. Wir sollten darin so grundlich Ordnung schaffen, dass nichts mehr unseren Geist belastet. Anschlieend wird im eigenen Innern aufgerumt (zweiter Weg). Altern, Angst und Arbeit sind -- in alphabetischer Reihenfolge -- die ersten drei von insgesamt 54 Themen, die als mgliche Spielverderber des Glcks entlarvt werden. Fr das groe Reinemachen erhalten wir entsprechendes Werkzeug: Die "Lsungsfragen" zielen auf ein vorurteilsfreies berdenken altgewohnter Bewertungen -- z.B. "Beschtzen mich meine Hauptngste oder engen sie mich ein?" Mit dem "Fantasie-Ausbruch" preschen wir ber uns selbst hinaus. Witzige Aussagen nach Art der Brosprache sollen eingefahrene Denkmuster auflockern ebenso wie der jeweils angebotene Koan aus der Tradition des Zen Buddhismus. Die Bearbeitung "unerledigter Geschfte" (Weg eins und zwei) ist als Methode aus der Gestalttherapie von Fritz Perls bekannt. Auf den brigen Wegen begegnen uns vertraute und ewig junge Glcksbringer wie Humor, Kunstgenuss und Liebe. Neben handfester praktischer Lebenshilfe vermittelt dieses Buch auch interessante philosophische Zusammenhnge. --Stephan Schmidt

KurzbeschreibungDas etwas andere Glcksbuch.Solange unser Kopf mit Sorgen-, Nrgel- und Grbelgedanken beschftigt ist, hat unser Glck keinen Entfaltungsraum. Das Ziel dieses Buches ist es daher, Wege aufzuzeigen, wie wir uns von unseren Kopf- und Herzbeschwerern befreien knnen. Ute Lauterbach zeigt auf humorige Art, dass es zunchst darum geht, die Spielverderber des Glcks kennen zu lernen. Exemplarisch werden 50 dieser Spielverderber vorgestellt, und die Autorin ldt die Leser ein, sich erst einmal die herauszupicken, die ihnen besonders vertraut erscheinen. Die weiter fhrenden Lsungsfragen und die von Ute Lauterbach entwickelten Koans lassen ein lustvolles Trainingsprogramm entstehen.

ber den Autor und weitere MitwirkendeUte Lauterbach, geb. 1955, war Studienrtn fr Philosophie und Englisch, bevor sie 1984 in den philosophisch-therapeutischen Bereich einstieg. 1993 grndete sie das Institut fr psycho-energetische Integration in Altenkirchen/Westerwald. Die Autorin auflagenstarker Bcher bietet ein umfangreiches Seminar- und Vortragsprogramm sowie Coaching und Firmenberatung an.