

(Free) Einfach glücklich

Einfach glücklich

Von Stefan Klein

*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #401733 in BcherVerffentlicht am: 2004-05-03Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 7.48 x .55b x 4.96l, Einband: Taschenbuch144 Seiten | File size: 35.Mb

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

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen52 von 55 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Kurzvariante der GlcksformelVon Ein KundeWeil mich das Vorgngerbuch "Die Glcksformel" wirklich begeistert hat und ich sie daher mehrmals verschenkt und weiter empfohlen habe, bin ich von diesem Buch jetzt doch enttäuscht.Es ist nicht viel mehr als eine einfachere Kurzfassung der oben genannten Ausgabe. Fr Leser, die das Hauptbuch nicht

kennen, wird die Lektüre dennoch aufschlussreich und auch vergänglich sein, denn es bietet einen schnellen Überblick, wie wir durch unsere eigenen Aktivitäten mehr Glückserfahrungen herbeiführen können. Und diese Leser werden auch gerne 5 Sterne vergeben. Wer sich allerdings so wie ich zusätzliche Information erwartet hat, wird diese kaum finden. Dafür kann man sich beim Wiedererkennen zahlreicher Passagen darüber freuen - und vielleicht so etwas wie Glück empfinden - dass das Gedächtnis noch immer gut funktioniert. 52 von 56 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gute Grundlagen, schlechte Anwendbarkeit. Von Ein Kunde Das Buch ist lediglich eine Zusammenfassung von "Die Glücksformel" und enthält keine neuen Inhalte. Wer von diesem Buch oder von der Glücksformel wertvolle Tipps zum Glücklichsein erwartet, wird enttäuscht sein. Es bietet ein gutes theoretisches Fachwissen aus dem Bereich der Neurobiologie. Hier erfährt der Leser, auf leicht verständliche Weise, wie in unserem Gehirn Gefühle entstehen und welche Prozesse dazu in unserem Körper notwendig sind. Die Ergebnisse aus der wissenschaftlichen Grundlagenforschung sind sehr interessant, jedoch nicht im Alltag umsetzbar. Was fehlt, ist ein fundiertes und einfaches Anwendungskonzept, das ich in dem Buch "Die Glückstrainer" von Ella Kensington gefunden habe. Hier sind die gleichen wissenschaftlichen Grundlagenforschungen eingeflossen. Das Konzept ist sehr anschaulich und in höchstem Maße effektiv. Ich habe das Buch vor 4 Monaten gelesen und muss sagen, dass mein Glücksempfinden sich seit dieser Zeit mehr als verdreifacht hat. Komplettiert wurde dieses Konzept mit den 10 Methoden aus dem Buch "Glücksgefühle bis zum Abwinken" ebenfalls von Ella Kensington. Dieses Buch treibt einem fröhlich vor Glück die Türen in die Augen. Wer also Glück auf höchstem Niveau praktisch erleben möchte, ist mit diesen beiden Büchern besser bedient. Als Ergänzung dazu ist die Glücksformel jedoch sehr zu empfehlen. Sie bestätigt aus der Sicht der Wissenschaft das Konzept von Ella Kensington. Bei Ella Kensington wird nämlich auf eine Beweisführung völlig verzichtet. Das Konzept ist so effektiv, dass es sich von selbst im Alltag beweist. Und nur darauf kommt es an. Frank Sauer 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. "Glück und Unglück sind die Lehrmeister mit denen uns die Natur erzieht." Von Yogi Ich habe schon mehrere "Glücks-Bücher" gelesen und kann nur sagen für mich ist dies mit das Beste. Das Buch betrachtet die Funktion des Gehirns und das menschliche Verhalten, so erkennt man worauf es eigentlich ankommt. Gelungen fand ich insbesondere den Hinweis des Autors ein "Glückstagebuch" für jeden Tag zu führen, damit man den Sinnestuschungen des Gehirns nicht unterliegt und man so schwarz auf weiß die Glücksmomente nachlesen kann! Im ersten Kapitel des Buches wird die Frage behandelt: "Was ist Glück". Das Buch geht dabei auf die neuere Hirnforschung und die Hirnentwicklung des Menschen ein und beschäftigt sich ferner mit der Frage ob es ein Glücks-Gen gibt. Im zweiten Kapitel geht es dann darum wie man Glück lernen kann. Der Leser erfährt die Welt entsteht vor allem im eigenen Kopf. Der Autor zeigt dann wie man seinen Ärger und seine Angst unter Kontrolle bringen kann und wie man so auch bewusst die schönen Momente des Lebens auskosten kann. Das dritte Kapitel beschäftigt sich mit den Gesichtern des Glücks, dem Konzert der Hormone und dem Zauber der Liebe. Im vierten und fünften Kapitel beschäftigt sich der Autor ausführlich damit was uns glücklich macht und wie man Unglück berwindet. Wie schon der französische Philosoph Alain sagte: "Der Mensch beschäftigt sich damit, sein Glück zu suchen, aber sein größtes Glück liegt darin, dass er beschäftigt ist." Das Glück lebt eben von Kontrasten, giert nach Neuem und auch Konsum kann glücklich machen. Entscheidend ist sich nicht zu überfordern und auch die Sinne bewusst zu schulen, um durch die veränderte Wahrnehmung die dunklen Gefühle zu vertreiben. Diese "Bewusstheit im Sein" hilft die Fallen der Selbsttäuschung und der schlechten Laune zu berwinden. Am Ende des Buches geht es noch um die Rolle der Umgebung und die sechs Irrtümer über das Glück. Fazit: Der Autor verbindet das Fachwissen unserer Zeit mit einfachen Erklärungen und so entsteht ein hilfreicher Wegweiser, denn das Gehirn lässt sich umprogrammieren! Für den Autor ist Glück nicht das Gegenteil von Unglück, denn beides kann gleichzeitig vorhanden sein, aber die guten Gefühle sind in der Lage die schlechten zu vertreiben. Wie Alain Die Pflicht, glücklich zu sein schon sagte: "Glücklichsein muss man wollen und das Seine dazu tun."

Produktbeschreibung Glück kann man trainieren - nur haben wir bisher die falschen Übungen gemacht. Wie auch Sie mehr Freude und Zufriedenheit in ihrem Leben erreichen können, zeigt Ihnen Stefan Klein in diesem Buch.

Kurzbeschreibung Glück kann man trainieren - nur haben wir bisher die falschen Übungen gemacht. Wie jeder von uns mehr Freude und Zufriedenheit in seinem Leben erreichen kann, zeigt uns Stefan Klein in diesem Buch. Er fasst darin die wichtigsten Aussagen seines Bestsellers "Die Glücksformel" so zusammen, dass sich die neuen Erkenntnisse über die guten Gefühle im Alltag besonders leicht umsetzen lassen: Gewusst wie, ist es ganz einfach, sein Glück zu finden! Stefan Klein ist mit seiner Glücksformel ein Meisterwerk gelungen. (Welt am Sonntag) über den 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". Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Ärger und Angst unter Kontrolle bringen Wie Lachflügelchen sich in das Gesicht eines Menschen eingraben, der oft fröhlich war, hinterlassen Gefühle im Hirn ihre Spuren. Denn die Wirkung von Emotionen wie Freude oder Trauer, die wir immer wieder erleben, ähnelt der von Wassertropfen, die einen

Berghang hinabfließen: Jeder Tropfen für sich ist rasch wieder verschwunden, aber viele Tropfen graben sich mit der Zeit ein Bachbett, einen Flusslauf, ein Tal. Fröhlichkeit kann zur Gewohnheit werden, Missmut ebenso. Deshalb gilt es, positive Emotionen zu kultivieren und negative Gefühle im Zaum zu halten. Ein einfaches Beispiel: Wenn Sie in einen Wutanfall ausbrechen und den Autofahrer anschreien, der Ihnen gerade den Parkplatz weggenommen hat, als Sie schon den Blinker gesetzt hatten, mag Ihnen das vielleicht ein paar Augenblicke lang Befriedigung verschaffen. Den Parkplatz allerdings werden Sie so auch nicht bekommen. Und, was schlimmer ist: Sie haben der Wut auch in künftigen Situationen einen Weg gebahnt. Wenn sich das nächste Mal im Verkehr jemand rücksichtslos benimmt, wird Ihre Reaktion vermutlich noch heftiger ausfallen, denn Sie haben gelernt, auf einen unverschämten Fahrer mit Wut zu reagieren. Seine Wut mit einem Wutanfall bekämpfen zu wollen heißt also, in die Flammen zu gehen. Statt das unangenehme Gefühl zu beherrschen, werden wir ihm in Zukunft nur noch mehr ausgeliefert sein. Unser Gehirn hat die Fähigkeit, negative Emotionen zu kontrollieren, wie wir im letzten Kapitel gesehen haben. Auch wenn es nicht jedem und nicht immer leicht fällt: Wir können uns beherrschen, selbst wenn wir starke Wut oder Angst spüren. Sich in Selbstbeherrschung zu benehmen lohnt sich, denn so beeinflussen wir unser Gehirn gleich zweifach: Zum einen wirken wir dem Aufkeimen negativer Gefühle entgegen, zum anderen stärken wir unsere Fähigkeit, Wut und Angst im Zaum zu halten, sollten sie doch einmal entstehen. Wie die meisten Fertigkeiten müssen wir auch die bewusste Kontrolle der Emotionen trainieren, denn in den meisten Fällen funktioniert Lernen nur durch Wiederholung. Auf Dauer verändern wir so die Struktur unseres Gehirns - mit der Folge, dass der Umgang mit negativen Gefühlen allmählich leichter fällt. Die schönen Momente des Lebens auskosten. Im Gegensatz zur wütenden Reaktion am Steuer lernen wir viele Dinge nur wenn wir uns bewusst mit ihnen beschäftigen. Versuchen Sie einmal, als Anfänger ohne hellwache Konzentration ein Fahrrad zu lenken oder Ski zu fahren! Ganz offenbar verstrahlt die bewusste Wahrnehmung einer Sache ihre Verankerung im Gehirn. Auch gute Gefühle entfalten eine umso stärkere Wirkung, je mehr wir uns mit ihnen befassen. Wer also die schönen Momente des Lebens so intensiv auskostet wie irgend möglich, handelt vernünftig: Er prägt sein Gehirn zum Guten. Die buddhistische Philosophie lehrt das seit langem. Wie sehr die Aufmerksamkeit für die eigenen Gefühle den Geist formt, hat Thich Nhat Hanh beschrieben, ein Zen-Mönch und Schriftsteller aus Vietnam, der nach Frankreich ausgewandert und nun den Menschen im Westen seine Religion verständlich machen will: "Traditionelle Schriften beschreiben das Bewusstsein als ein Feld, ein Stück Land, auf dem alle möglichen Arten von Samen gestreut werden können - Samen für Leiden, für Glück, Freude, Kummer, Furcht, Wut und Hoffnung. Und die Gefühlserinnerung wird als ein Vorratslager beschrieben, das mit all unseren Samen angefüllt ist. Sobald ein Same sich in unserem geistigen Bewusstsein manifestiert, wird er stets kraftvoller ins Vorratslager zurückkehren. Jeden einzelnen Moment, in dem wir etwas Friedvolles und Schönes wahrnehmen, bewässern wir die Samen für Frieden und Schönheit in uns. Während derselben Zeit werden andere Samen wie Angst und Schmerz nicht bewässert."