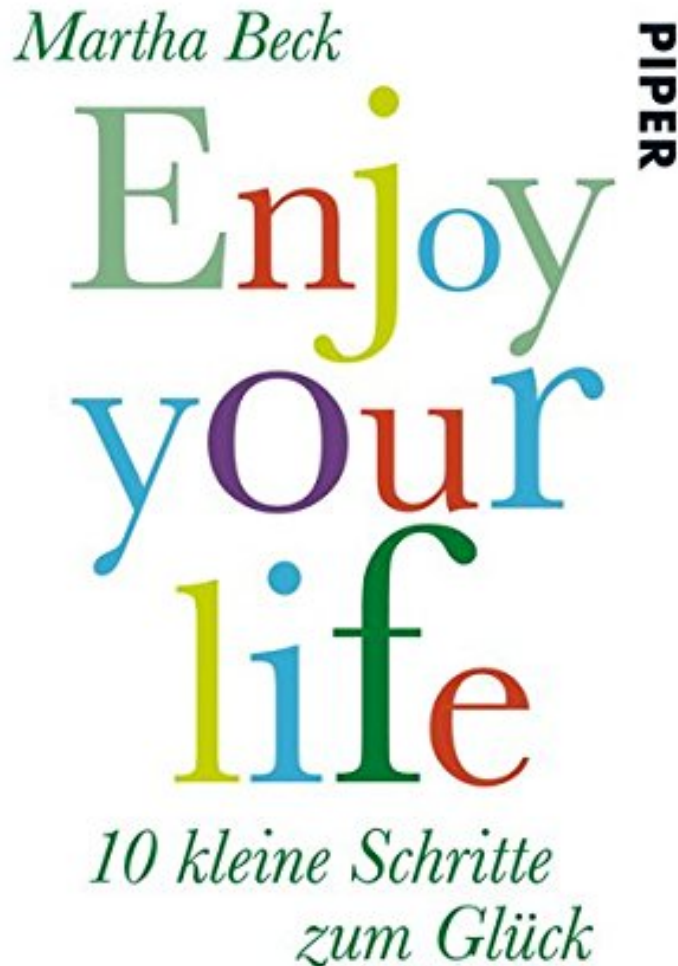


(Free and download) Enjoy your life: 10 kleine Schritte zum Glck

Enjoy your life: 10 kleine Schritte zum Glck

Von Martha Beck

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



Vorwort von Werner Tiki Küstenmacher

DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #219851 in BcherVerffentlicht am: 2012-08-13Einband:
Taschenbuch256 Seiten | File size: 46.Mb

Von Martha Beck : Enjoy your life: 10 kleine Schritte zum Glck before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Enjoy your life: 10 kleine Schritte zum Glck:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen9 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. EIN 10 SCHRITTE PROGRAMMVon l'acheteurVorweg sei gesagt, dass ich dieses Buch geschenkt bekam und derjenige sehr gespannt war, wie ich es finde.Als ich den Lebenslauf der dreifachen Mutter Martha Beck mit dem behinderten Kind

las, war ich beeindruckt. Die damals ehrgeizige und karriereorientierte Doktorandin der Elite Universität Harvard erfuhr während ihrer Schwangerschaft, dass das noch ungeborene Kind nach seiner Geburt behindert sein würde. Sohn Adam stellte ihr Leben total auf den Kopf und lehrte sie die wirklich wichtigen Dinge des Lebens zu erkennen; von der tief empfundenen Freude über ganz alltägliche Kleinigkeiten bis hin zur Suche nach der eigenen Bestimmung. Die Autorin Martha Beck hat eine ganz einfache Devise, ihr Leben so zu gestalten, dass es lebenswert und bereichernd ist. Dazu bedarf es laut Autorin keiner großen Charakterumformungen. Lediglich ein paar Verhaltensänderungen können schon einen positiven Effekt erzielen. In zehn Schritten gibt die Lebensberaterin ihre eigenen Lebensweisheiten und Erfahrungen weiter und stellt ein Programm mit Verhaltensweisen vor, das für die Seele gedacht ist. Sie beginnt mit der Empfehlung, dass teils einfache und außerordentlich schwierige Programm so zu beginnen, dass man der Reihe nach jede Woche einen Schritt zum Tagesablauf hinzunimmt. Ihr 10 Schritte Programm umfasst: Nichts, Wahrheit, Herzenswünsche, Kreativität, Risiko, Belohnungen, Spiele, Lachen, Beziehungen und Feste feiern. Martha Beck beginnt mit dem "Nichts" Programm, in dem es darum geht täglich mindestens 15 Minuten nichts zu tun, um Ruhe zu finden. Sie nennt das die produktivste Tätigkeit. Der zweite Schritt ist die "Wahrheit", sich selbst erkennen und warum wir vor ihr davon laufen. Der dritte Schritt beinhaltet "Herzenswünsche" und bedeutet pro Tag mindestens einen Herzenswunsch entdecken, benennen und erforschen. In Schritt 4 geht es um Kreativität und dass pro Tag mindestens eine neue Idee und deren Umsetzung erlangt werden soll, die das Herz erfreut. In Schritt 5 beschreibt die Autorin, dass pro Tag mindestens eine beängstigende Sache getan werden soll, die zur Erfüllung der eigenen Wünsche beiträgt. Frau Martha Beck kommt zu Schritt 6 und schreibt von Belohnung. Jeden Tag soll man sich selbst mit drei besonderen Belohnungen beglücken, eine für jedes Risiko das man eingeht und zwei ganz einfach dafür, dass man ist, wer man ist. Werde ich sogleich meinem Mann erzählen... Schritt 7 interessierte mich sehr, geht es um das Thema Spiele. Dabei soll man sich jeden Tag einen Moment Zeit nehmen, um an die wirkliche Lebensaufgabe zu denken. Lachen wird in Schritt 8 beschrieben. Hier soll man sicher stellen, dass man jeden Tag mindestens 30! mal lacht... Falls das nicht möglich ist, soll man auf die im Buch aufgeführten Lach-Alternativen zurückgreifen. In Schritt 9 geht es um Beziehungen, wobei man jeden Tag die Enjoy your life- Fähigkeiten 1 bis 5 in mindestens einer Interaktion bei und mit einem Menschen anwenden soll, der für einen wichtig ist. Feste feiern, das hört sich gut an und ist Schritt 10. Hier soll man täglich mindestens drei Feste feiern. Essen kann Teil dessen sein, muss aber nicht. Ich gestehe, nach dem Lesen des Buches, wobei ich hier nur einen geringen Ausschnitt geschildert habe, war ich erschlagen und habe mich gefragt, wie man zum einen das alles behalten, geschweige denn eine im Berufsleben stehende Familie mit Kindern DAS alles täglich auf die Reihe bekommen soll. Was mich an den von Frau Martha Beck weiter gegebenen Lebensweisheiten gestört hat, ist, dass der soziale Faktor eines Menschen nicht berücksichtigt wurde. Ich kann mir sehr gut vorstellen, dass Menschen mit finanziellen Nöten andere Sorgen haben, als dieses 10 Schritte Programm zu absolvieren. Ich gebe zu, das Buch kann in gewissen Lebenslagen durchaus wertvolle Ratschläge geben. Für mich selbst ist das Buch nichts, dazu habe ich eine eigene Lebenseinstellung. Zudem bin ich aufgrund meines Alters schon zu abgeklüftet und habe genügend Lebenserfahrung, so dass ich sagen kann, schon das kleine Wort "Gelassenheit" kann in vielen Lebenslagen Wunder bewirken. Das hat Frau Martha Beck u.a. in ihrem Buch beschrieben. 24 von 27 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Außer man tut es. Von Kaffeehausleserin Ein Psychologiebuch ist das nicht. Eher ein Buch mit einigen praktischen Lebenstipps. Nicht umsonst nennt sich Martha Beck Lebensberaterin und nicht Psychologin. Bei besonders ernstesten Problemen fordert sie ihre Leser auf, lieber eine Therapie anzufangen, anstatt die Tipps in ihrem Buch umzusetzen. Ein Buch also, das im Grunde dazu gedacht ist, ein ganz nettes Leben noch netter zu machen. Da werden einige Anregungen gegeben, wie zum Beispiel: fünfzehn bis zwanzig Minuten täglich zu meditieren, mindestens dreißig Mal am Tag zu lachen (Kinder lachen bis zu vierhundert Mal), sich für geleistete Belohnungen zu geben, seine wirklichen Wünsche herauszufinden und die auch, zum Beispiel in Beziehungen, zu artikulieren, Rituale im Alltag zu schaffen, usw. Alles ganz schöne Tipps, deren einzige Schwierigkeit darin besteht, sie auch wirklich zu tun. Da Meditieren nachhaltig das Leben verbessert, liest man ja in unzähligen Büchern, das Problem dabei ist nur, da man sich, wenn's dann soweit ist, nicht dazu bereden kann, zwanzig Minuten nichts zu tun, wo man doch so viele andere scheinbar wichtigere Sachen zu erledigen hat. Manche der Vorschläge halte ich für albern bis gefährlich. Im Kapitel Risiko schlägt die Autorin vor, täglich ein Risiko einzugehen, wie z.B. nachts durch ein gefährliches Viertel zu laufen. Solche Tipps tragen sicherlich kaum zur Verbesserung des Lebens bei. Auch da auf den ersten zwanzig bis dreißig Seiten gleich drei oder vier Grammatik- und Rechtschreibfehler auftauchen, spricht nicht gerade für das Buch. Man gewinnt den Eindruck, als sei es schnell zusammen geschustert und nachlässig lektoriert worden. Die Autorin schreibt zum Teil sehr witzig, zum Teil aber auch bertrieben bis banal. Wenn man versucht, zwanghaft komisch und originell zu sein, gehts meistens daneben. Trotzdem würde ich das Buch insgesamt empfehlen. Einfach deshalb, weil es sehr praktisch und lebensnah geschrieben ist und die Vorschläge schnell und einfach umgesetzt werden können. Vorausgesetzt, man tut es. 34 von 36 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ordne deine Sterne neu! Von Memento mori Eines der besten Bücher im Ratgeberbereich, das ich kenne. Frei nach dem Motto: Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott (also: Hilfe zur Selbsthilfe, was auch immer Sie unter Gott verstehen). Sobald Sie beginnen, UND DRANBLEIBEN, kommt immer mehr an gewünschter Veränderung in Gang. Ratgeberbücher sind für mich dann GUT, wenn sie helfen, dem eigenen Gefühlsnis auf die Schliche zu kommen und nicht, wie man beim d-englischen Titel

"Enjoy your Life" auch vermuten könnte, das Ego aus einem Stimmungstief zu streicheln, was vorübergehend sicher seine Berechtigung hat, wenn man sich nach einem Zusammenstoß mit dem Schicksal erst mal wieder aus dem Knie-Stand aufrappeln muss. Wer aber an ein Tier mit dem Namen "Schweinehund" glaubt, kmpft (meist) verbiestert und am falschen Ort für Verbesserungen und darf sich nicht wundern, wenn Fortschritte ausbleiben. Von einem so guten Ratgeber wie diesem, haben den größten Nutzen diejenigen, die bereit sind, etwas für sich selbst zu TUN. Wer glaubt, die ARBEIT an der eigenen Person würde von einer Autorin, einer Therapeutin oder einem Lebensberater gemacht, ist sowieso, sowohl beim Lesen, in der Therapie, als auch in der Beratung oder beim Coaching erst einmal auf dem falschen Dampfer. Übung macht nur die zur/m Meister/in, die die Übungen machen. Und hier machen die meisten Übungen Freude, wenn man es zulässt, den Spaß und den Gewinn für das eigene Selbst daran zu entdecken. Um wen geht es denn? Ausschließlich um Sie! Nicht um Martha Beck. Die hat ja für sich selbst schon kapiert. Ihre Ideen, Vorschläge, Angebote und Übungen finde ich jedenfalls gut und witzig formuliert, leicht anwendbar und gewinnbringend. Dennoch: Wer weiß am besten über Sie Bescheid? Natürlich Sie! Wer kann (darf?) in Ihre tiefsten Tiefen tauchen? Sie! Wer findet IHRE Perlen? Nur SIE! In unserer "BeraterTherapie-Gesellschaft" erfüllen Coaches, Therapeuten, Berater eben AUCH NUR ihre berufliche Funktion (und nicht eine Art göttliche, wie der ein oder andere, manchmal auch nur sie selbst, gerne glauben möchte/n). WER MACHT DIE ARBEIT AM SELBST? DER KLIENT! Von einer Hebamme erwarten wir schließlich auch nicht, dass SIE das Kind gebt. Wir schminken ja auch nicht den SPIEGEL, wenns zur Fasnet (Hallo Kerndeußland: das bedeutet so etwas Ähnliches wie Karneval) geht. Wer das nicht ziemlich schnell versteht, bleibt länger statisch unglücklich als notwendig. Die eigene Entwicklung lässt sich nun mal an keinen anderen delegieren. Also, je nachdem, an welchem Punkt in der persönlichen Entwicklung man sich gerade befindet, ist das Buch ein Knaller! Hilfreich. Sozusagen eine gedruckte Hebamme. Steht ja auch im Untertitel: 10 kleine (EIGENE) Schritte zum Glück! Vieles Bekannte und 1000 Tipps und Nebenbei-Erklärungen von Zusammenhängen, dem wissenschaftlichen Verstand der Autorin sei gedankt, sind in einem funktionierenden Programm zusammengefasst. Gutes kann auch schlicht erscheinen - kommt darauf an, WEM hier WAS schlicht erscheint, möchte ich einmal sagen. Ein Fazit? Vielleicht: Das Geheimnis des Kennens liegt im Wollen? (westphilosophisch) Oder: Zu tun ist zu sein? (ostphilosophisch) Laotse Anna Stern. 100, Freiburg

Kurzbeschreibung Liebeskummer, Ärger im Job, Alltagsstress oder einfach eine diffuse Unzufriedenheit mit sich selbst oftmals sind es nur kleine und mittlere Katastrophen, die eine Lebenskrise auslösen können. Martha Beck hat mit Enjoy your life ein Programm entwickelt, das Schritt für Schritt oder als Sofortmaßnahme hilft, wieder zu sich selbst zu finden und das tägliche Leben zu bereichern. Über den Autor und weitere Mitwirkende Martha Beck promovierte an der Harvard University und ist Lebensberaterin, Autorin und Kolumnistin. Ihr Sohn Adam, der mit Down-Syndrom zur Welt kam, lehrte sie, die wirklich wichtigen Dinge des Lebens kennen und schützen zu lernen. Mit ihren Erfahrungen unterstützt Martha Beck andere Menschen in Krisen und Umbruchsituationen. Sie lebt in Arizona. Auf Deutsch liegen neben Enjoy your life ihre Bücher Ein wunderbares Kind und das Das Polaris-Prinzip vor.