

[Read free] Enjoy your life: Zehn kleine Schritte zum Glck

## Enjoy your life: Zehn kleine Schritte zum Glck

Von Martha Beck

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



Enjoy  
your  
life

10 KLEINE SCHRITTE ZUM GLÜCK

Mit einem Vorwort von Werner Tiki Küstenmacher

campus

DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #693530 in BcherVerffentlicht am: 2004-01-19Anzahl der Produkte:  
1Einband: Gebundene Ausgabe247 Seiten | File size: 70.Mb

**Von Martha Beck : Enjoy your life: Zehn 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: Zehn kleine Schritte zum Glck:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen22 von 22 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Die GlcksditVon Ein KundeEin sehr authentisch geschriebenes warmherziges Buch der Lebensberaterin und ehemaligen Harvardprofessorin Martha Beck. Anstelle den Weg zum Glck zu beschreiben, gibt es einfache bungen, die den Leser auffordern erst einmal herauszufinden, was ihn eigentlich glcklich machen wrde, bzw seine (wahrscheinlich lange

verdrängen) Wünsche Schritt für Schritt zu erforschen. Auch mir gefällt der englische Titel "The Joy Diet" besser, es nutzt nämlich nichts, dieses Buch einfach zu verschlingen, wie bei einer Diät geht es mehr um das Innehalten und die langsame aber kontinuierliche Umsetzung der eigentlich recht einfachen Regeln - ich bin noch mittendrin - mal sehen was passiert. 40 von 44 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Rechteckig, praktisch, gut  
Von Kerstin Hack  
Dieses Buch ist das ideale für alle, die sich selbst auf die Spur kommen wollen. Lebensratgeber, die dazu auffordern, sich Ziele zu setzen und diese mit Hilfe von strukturierten To-Do-Listen umzusetzen gibt es wie Sand am Meer, aber sie sind oft nicht sonderlich hilfreich dabei, wenn es darum geht, die verborgenen Wünsche der Seele zu entdecken. Dieses Buch ist anders. Die Autorin führt den Leser in sieben Schritten dazu, die eigenen tiefen Wünsche zu erkennen und - wenn vielleicht auch mit wackeligen Knien - Schritte der Umsetzung zu gehen...  
tglich eine Sache zu tun, vor der man Angst hat, die einem aber einen Herzenswunsch näher bringt, ist nur einer der vielen hilfreichen Aspekte dieses Buches, den ich gerade in mein Leben integriere - und das nicht nur, weil zum Jahreswechsel gerade die Zeit für gute Vorstöße ist...  
7 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Auer 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 ernsten 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 dreimal 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, geht's 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.

Produktbeschreibung Campus Verlag, Frankfurt/M., 2004. 247 S., Pbd. U. - sehr gutes Exemplar -

.de Der Titel der amerikanischen Ausgabe ist origineller und trifft die Sache auch um einiges besser: The Joy Diet. 10 Daily Practices for a Happier Life. Denn was Martha Beck in ihrem neuen Ratgeber bietet, ist kein schnelles Patentrezept für mehr Lebensgenuss. Wie bei jeder Diät gilt es auch hier, Ausdauer und konsequentes Verhalten an den Tag zu legen. Die täglichen Übungen nehmen zwar nicht viel Zeit in Anspruch, aber jede Woche kommt eine neue hinzu -- macht also schon mal zehn Wochen, die es durchzuhalten gilt. Die erste Übung ist auch gleich die schwerste, wie die Autorin warnt, auch wenn es sich ganz einfach anhört: Jeden Tag mindestens 15 Minuten lang nichts tun. Für uns dauerbeschäftigte, multitaskingfähige Viel Denker tatsächlich eine eher harte Nuss. Gleichzeitig ist diese tägliche Viertelstunde Nichtstun nach Martha Beck der entscheidende Schritt am Beginn einer spannenden Reise zu sich selbst. Denn wie in Das Polaris-Prinzip geht die amerikanische Lebensberaterin von dem Grundgedanken aus, dass "es für jeden Menschen so etwas wie ein richtiges Leben" gibt. Ein Leben, für das man bestimmt ist, das die eigenen Talente am besten zur Geltung bringt und das es zu entdecken gilt. "Wahrheit", "Kreativität", "Herzenswunsch" und "Risiko" heißen deshalb einige der zehn Übungen. Auf der anderen Seite geht es um "Belohnungen", "Lachen", "Feste feiern". Jeder Übung ist ein Kapitel gewidmet, wo mit Beispielen und Anekdoten sehr anschaulich beschrieben wird, worum es geht. Wer sich Martha Beck anvertraut, wird ermutigt, sich einzulassen auf ein etwas anderes Leben und Denken, zugleich aber immer wieder belohnt für das Risiko, die Trampelpfade der Gewohnheit zu verlassen. Zahlreiche Bücher wollen einem helfen, die eigenen Träume zu verwirklichen. Viel grundlegender ist aber -- da hat Martha Beck sicher Recht --, erst einmal herauszufinden, wovon man eigentlich träumt. --Christian Stahl  
Pressestimmen 28.01.2004 / changeX: Small is beautiful  
Unverbraucht, frisch und im richtigen Sinne herzerwärmend. 27.05.2004 / Die Zeit: Nur Glück  
"Martha Beck kommt rüber als Jane Fonda der Fröhlichkeit - und zwar glaubhaft." Kurzbeschreibung  
Martha Beck ist in den USA eine der erfolgreichsten Autorinnen zu den Themen persönliche Entwicklung, Lebensfreude und Glück. Voller Wärme spricht sie zu ihren Lesern wie zu guten Freunden und wie einer guten Freundin vertraut man ihr auch aufgrund ihrer Lebensgeschichte: Als sie als ehrgeizige Doktorandin an der Eliteuniversität Harvard ungewollt schwanger wird und erfährt, dass das Kind, das sie erwartet, behindert sein wird, verändert das ihre gesamte Lebens- und Karriereplanung. Sie stellt sich der neuen Aufgabe und lernt dabei unendlich viel über das Leben und echte Lebensqualität. Heute unterstützt Martha Beck als Coach andere Menschen mit ihren Erfahrungen. Ihr Enjoy your life-

Programm lehrt, die Freude am Leben wiederzuentdecken. Wer die zehn einfachen Schritte nach und nach als kleine Rituale in seinen Tagesablauf integriert, wird erfahren, wie sein Leben befriedigender, bunter und fröhlicher wird!