

(Mobile book) Vorhang auf frs Glck: Drehbuch fr mehr Lebensfreude

Vorhang auf frs Glck: Drehbuch fr mehr Lebensfreude

Von Heide-Marie Smolka

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #151768 in BcherVerffentlicht am: 2013-02-01Abmessungen: 8.70 x .87b x 5.83l, Einband: Broschiert224 Seiten | File size: 23.Mb

Von Heide-Marie Smolka : Vorhang auf frs Glck: Drehbuch fr mehr Lebensfreude before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vorhang auf frs Glck: Drehbuch fr mehr Lebensfreude:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fnf Sterne fr mehr LebensfreudeVon Alltagskrmel.deGlck ist eine Seltenheit. Jeder hofft auf das Quntchen Glck, fr einen perfekten Geschftsabschluss. Wir wnschen Liebe und Glck zum Geburtstag und ein glckliches Leben. Doch um

glücklich zu sein reicht es nicht darauf zu warten, dass einem das Glück in den Schoß fällt. Wer glücklich ist, gewinnt vielleicht nicht im Lotto und bekommt auch nicht seinen Wunschjob, lernt jedoch mit den Rückschlägen des Lebens umzugehen, ist selbstbewusst und glücklich! Heide Marie Smolka bietet in ihrem Buch Vorhang auf fürs Glück Drehbuch für mehr Lebensfreude auch kein Patentrezept, wie das Glück zu finden und zu halten ist. Aber sie gibt Anregungen und praktische Tipps wie jeder ein bisschen glücklich sein könnte. Ohne an sich zu arbeiten, geht es allerdings nicht. Sie stellt das Ego des Menschen auf eine Bühne und führt einen selbst vor. Wer bin ich? Wer ist mein Antreiber? Wer mein Erlaubter? Wie kann ich positiver denken und somit dauerhaft glücklicher sein? Auf 224 Seiten bietet Heide-Marie Smolka die Möglichkeit sich selbst kennen zu lernen und das Beste aus seinen Stärken und Schwächen heraus zu holen. Viele Aufgaben sind zu bewältigen und praktische Tests durchzuführen. Den Vorhang herunterzureißen braucht Kraft und Mut, beides ist nicht jeden Tag vorhanden. Doch Vorhang auf fürs Glück ist in viele Kapitel unterteilt, Pausen sind also erlaubt, und sogar Zwangspausen werden von der Autorin angeordnet. Die bunten Illustrationen von Brigitta Knoll bringen frische und Bewegung ins Buch. Dank des spritzigen und beinahe liebevollen Schreibstils hatte ich nie das Gefühl, ermahnt, getreten oder mit Psycho-Kram zugemüllt zu werden. Im Gegenteil, so fühlte ich mich an die Hand genommen und weiß, dass ich jeden Tag hinter den Vorhang fürs Glück schauen darf. Ein Ratgeber, in dem ich immer mal wieder gerne lesen werden, um meinen Antreiber ein bisschen in Zaum zu halten und meine positiven Eigenschaften zu krönen. Die Autorin: Glück gehört zu Heide-Marie Smolkas Leidenschaft. Sie hat an der Uni in Wien Psychologie studiert. Und widmet sich heute der Forschung rund ums Glück. Sie hält Seminare und leitet die Firma glückstraining. Frau Smolka ist verheiratet und hat zwei Söhne. Text: [...] 4 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Als Zuschauer deines Lebens mit dem Blick aufs Ich Von B. R. 5 Sterne gibt es vorne weg für das Konzept der inneren Bühne von mir. Klug lädt diese Metapher ein, sich auf Abstand zu begeben bei der Betrachtung des eigenen Ichs und seine Wirrungen auf der Reise ins Glück. Und dann haben auf der Bühne die unterschiedlichen Charaktere Platz. Jene, die gleich spontan darauf zu entdecken sind. Und jene, die wir selbstbewusst platzieren dürfen und erweiterte und hilfreichere Szenarien zu entwickeln als bisher spontan und unbewusst dort inszeniert. Auf diese spielerische Art und Weise vermittelt Heide-Marie Smolka das psychologische Konzept variierender Ich-Anteile, andernorts z.B. als inneres Team, die Saiten in uns oder auch als Psychodrama-Darsteller bekannt. Hier auch mal im Kleide eines tierischen Unterstützers oder kecken Erlaubers. Anregende Auflistungen für selbstbewusste und hilfreiche Einstellungen geben der Oberstufe Stoff fürs Neudenken. Die phantasie- und liebevollen Illustrationen laden die magischen, mythischen sowie spielerischen inneren Aspekte der LeserInnen ein, kreativ den eigenen Glücksauftritt zu gestalten. Die eher kindlichen Zeichnungen finde ich persönlich einladend und nahezu zärtlich, mögen aber ggf. so einen echten harten Kerl nicht gewinnen. Oder irre ich mich da? Wie dem auch sei, der hier aufgezeigte Weg zum Glück knüpft spielerisch-kindlich zarte Bande zu wirkungsvollem Selbstmanagement. So helfen unterschiedliche Bühnenkonzepte, wie z.B. die dynamische Urlaubs-, Phantasie- oder Gefühlsbühne, sich trotz Tücken des Lebens für die glückliche Seite des Seins zu entscheiden. Nett gemacht. Ich würde dies Buchlein einer guten Freundin oder ihren Töchtern schenken, sollten sie sich mit persönlicher Zerrissenheit quälen. Als Präsent für den guten Freund in derartigen Situationen wäre ich mir nicht so sicher ... (dann doch lieber "Zen und die Kunst ein Motorrad zu warten"?). Na ja, da werden Sie Ihren Freundeskreis schon selbst einzuschätzen wissen. 8 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Einer der wirklich empfehlenswerten Ratgeber zu einem selbstbestimmteren, glücklicheren Leben, den ich empfehlen kann Von Winfried Stanzick Manchmal bekommt mich angesichts der immer noch zunehmenden Fülle der Ratgeber für Glück und gelingendes, sinnvolles, erfülltes Leben auf dem Büchermarkt der Eindruck, dass dies nur die eine Seite einer Medaille ist, auf deren Rückseite massenhaftes nicht gelingendes Leben, das Gefühl von Sinnlosigkeit, Gehetztheit und viele ausgebrannten Seelen zu finden sind. Der Einzelne scheint nicht in der Lage, einer immer schneller werdenden Gesellschaft, der gestern sogar der Papst mit dem Eingeständnis seiner Schwäche Tribut gezollt hat, wirklichen Widerstand entgegenzusetzen. Zu gering scheint die Einflussmöglichkeit des Individuums, die Kräfte die da auf ihn wirken, zu neutralisieren. Doch es sind viele freiwillig gewählte Stressfaktoren, die das Leben des heutigen Menschen manchmal zu einer Qual machen und ihm jede Selbstbestimmung bald geraubt haben. Nehmen wir nur einmal die permanente Erreichbarkeit im privaten Bereich, die viele Menschen glauben gewährleisten zu müssen. Oder die Tatsache, dass die Menschen, obwohl sie weniger arbeiten als früher, nicht mehr Zeit haben für sich und die wesentlichen Dinge des Lebens. Und weil wir Menschen so nicht gemacht sind, kommt unsere Seele mit dem immer mehr sich beschleunigenden Tempo nicht mehr mit und wird krank. Um dem vorzubeugen, hat die Therapeutin und Psychologin Heide-Marie Smolka ein Drehbuch für mehr Lebensfreude veröffentlicht, das, bei sorgfältiger Bearbeitung und Umsetzung durch seine Leserin oder seinen Leser sehr gut geeignet ist, ihm einen praktikablen und vor allen Dingen auch realistischen Ansatz zu geben, sein Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen, es zu entschleunigen, Prioritäten zu setzen, auf seinen Körper zu achten und die Beziehungen neu zu definieren und mit Leben zu füllen, die mir wichtig sind. Über zwei Dutzend Übungen helfen, den im übrigen sehr gut verständlich gehaltenen Text umzusetzen, nachzuarbeiten und im eigenen Leben zu implementieren. Einer der wirklich empfehlenswerten Ratgeber zu einem selbstbestimmteren, glücklicheren Leben, den ich empfehlen kann.

Pressestimmen"Die Psychologin lockt mit eingängigen Anregungen, Persönlichkeitstests und praktischen Übungen die positiven und starken Charaktere ins Rampenlicht."Kopffit, 01.11.2013KurzbeschreibungSelbstbewusstsein, Gelassenheit, Zuversicht alles kann uns gelingen, wenn wir erkennen, welche Kräfte in uns schlummern. Heide-Marie Smolka beschreibt die vielen Facetten, die eine Persönlichkeit ausmachen, als Figuren auf unserer inneren Bühne. Auf dieser Bühne kann man sich die souveräne Königin, den Optimisten oder den Helden vorstellen, das schüchterne Mauerblümchen, den Miesepeter und den Hasenfuß. Sie alle konkurrieren um die Hauptrolle und warten nur darauf, sich in den Vordergrund zu spielen und eine stärkere Rolle im Alltag zu übernehmen. Jeder kann bewusst steuern, welche seiner Charaktereigenschaften besonders zur Geltung kommen sollen. Dabei hilft die Psychologin mit praktischen Anleitungen und Tipps, die leicht umsetzbar sind und Freude bereiten. Wer seine Stärken zu Hauptdarstellern macht, dem gelingt es, die Regie des eigenen Lebens zu übernehmen. über den Autor und weitere MitwirkendeHeide-Marie Smolka studierte Psychologie an der Universität Wien. Ihr Arbeitsschwerpunkt liegt im Bereich der positiven Psychologie, insbesondere der Glücksforschung; zu diesen Themen hält sie Seminare und Vorträge. Zudem leitet Sie auch als Geschäftsführerin die Firma Glückstraining. Heide-Marie Smolka ist verheiratet und Mutter zweier Söhne.