

(Download ebook) Warum Glck allein nicht glcklich macht

Warum Glck allein nicht glcklich macht

Von Dr. Vera Schrade

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



Produktinformation -Verkaufsrang: #223191 in BcherVerffentlicht am: 2014-09-29Einband: Broschiert176
Seiten | File size: 27.Mb

Von Dr. Vera Schrade : Warum Glck allein nicht glcklich macht before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Warum Glck allein nicht glcklich macht:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein wunderbares, etwas anderes GlcksbuchVon Henny J.Der Rezension von Mariela Sartorius kann ich mich nur

anschlüssen:Endlich! - möchte man sagen, wenn man Vera Schrades Buch "Warum Glück allein nicht glücklich macht" gelesen hat; endlich ist mal Schluss mit der Diktatur des Glücks. Man konnte das Wort "Glück" ja schon nicht mehr hören. Auf seriöse Weise hat die Autorin die an sich bekannte, jedoch weithin verleugnete Wahrheit dargelegt, wonach zum Licht nun mal auch der Schatten gehört. Ja, mehr noch: wonach wir eine gewisse Art von Glückseligkeit überhaupt erst erleben (und genießen) können, wenn wir auch das Gegenteil kennen gelernt und akzeptiert haben. Vera Schrade wagt ihr Buch mit eingeschobenen Ratschlägen, die sie "Inspirationen" nennt: originell und spannend für jeden, der sich für sich selbst interessiert. Ich habe dieses Buch mit Neugier und Gewinn gelesen. Es ist absolut empfehlenswert. Mariela Sartorius. 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. interessantes Wissen über Glück, Perfektionismus und Gefühle. Von Zeit zu leben Online-Magazin für Persönlichkeitsentwicklung. Rezension von Judith Wischhof. Dieses Buch hat mich überrascht. Nicht vollkommen positiv, aber doch überrascht. Seit langer Zeit liegt es hier auf unserem Buchregal. Und weil es so viele Glücksbücher gibt, habe ich mich jedes Mal wieder für ein anderes Buch entschieden. Jetzt fiel es mir schon wieder in die Hände und 'Überraschung: Es ist gar kein Glücksbuch. Jedenfalls nicht in der üblichen Form (xy macht glücklich, also tu es). Nein, das Buch ist vor allem inspiriert von den vielen unglücklichen Glücksjägern, die die Autorin Dr. Vera Schrade in ihrer Coachingpraxis erlebt hat. Sie suchen das Glück, sie probieren alles Mögliche aus und merken dann doch, dass all das nicht klappt und sie immer noch unglücklich sind. Und so geht es der Autorin im ersten Teil des Buches vor allem darum, zu zeigen, dass die Jagd nach dem Glück immer dann scheitert, wenn wir versuchen, das Unglück auszuklammern. Denn Glück können wir immer erst erleben, wenn wir auch wissen, wie sich Unglück anfühlt. Wir stehen uns bei unserem Glück selbst im Wege, wenn wir versuchen, ungute und unerwünschte Gefühle wegzudrücken, und immer nach dem perfekten Glück streben. Das ist die Kernaussage des Buches und darum drehen sich auch die weiteren Teile. Das zweite Kapitel des Buches widmet die Autorin komplett dem Perfektionismus, der unser Glück verhindert. Denn Perfektionisten, so zeigt Vera Schrade, verdrängen die Realität, ihre eigenen Grenzen und Gefühle. Statt das Leben anzunehmen, statt sich Schwächen zuzugestehen und Erfolge zu genießen. Sie schneiden sich vom Leben ab. Der dritte Teil des Buches lautet 'Die Wiederentdeckung echter Gefühle'. Hier zeigt die Autorin, warum es so wichtig ist, dass wir alle Gefühle annehmen, und welche Nebenwirkungen es haben kann, wenn wir unsere Gefühle stattdessen verdrängen und einfach weghaben wollen. Hier wird die Autorin sehr umfassend und für meinen Geschmack hätte man diesen Teil auch um einiges kürzen können ;-). Im vierten Kapitel schließlich stellt die Autorin verschiedene Bausteine eines authentischen und glücklichen Lebens vor. Dazu nutzt sie das Bild eines Tempels, dessen Fundament die kognitive und emotionale Offenheit sowie ein gutes Selbstwertgefühl sind. Zudem stellt sie einige Säulen vor, die unser Glück tragen, die wichtigsten davon sind laut Vera Schrade- gute menschliche Beziehungen- Kreativität und Selbstwirksamkeit, also unsere Überzeugung, dass unser Handeln etwas bewirken kann. Diese und weitere Faktoren stellt Vera Schrade vor und erklärt, warum sie für unser Glück so wichtig sind. Das gesamte Buch ist dabei auch immer wieder gespickt mit 'Inspirationen' zu den einzelnen Aspekten. Hier finden sich meist Fragen, die dem Leser dabei helfen, das eigene Verhalten oder Denken zu reflektieren. Grundsätzlich hat mir das Buch inhaltlich gut gefallen. Gerade der Teil, in dem es um Perfektionismus ging, hat zumindest für mich noch Neues gebracht und war wirklich interessant. Und auch, wenn mir manches viel zu ausführlich war (auch die Beispielgeschichten, die teilweise über mehrere Seiten gingen), kann man das Buch doch gut und schnell lesen. Was mir aber wirklich fehlte bei diesem Buch, ist, dass die Autorin ihre Leser auch mal an die Hand nimmt. Irgendwie fehlt mir ein bisschen die Liebe und das Persönliche in diesem Buch. Und zum anderen sind die Lösungen und Tipps, die die Autorin durchaus gibt, einfach wirklich nicht gut angeleitet. Ich habe mich öfters gefragt, was einzelne Inspirations-Aufgaben bringen sollen. Da entspringt sie mich als Leserin mit einem Auftrag und ich weiß nicht recht, was mir das Ergebnis bringt bzw. was ich jetzt damit mache. Zum Beispiel, wenn es darum geht, seinen schwach ausgeprägten Selbstwert zu stärken: 'Sagen Sie 'Nein', wenn Sie 'Nein' meinen, und bleiben Sie dabei.' Ja, wenn ich als Leser doch nur wüsste, wie 'Hier und an vielen anderen Stellen hätte ich mir dann doch mehr Anleitung und konkretere Hinweise gewünscht. Alles in allem deshalb nur 'drei Sterne'. 3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wunderbar, klar und beredend! Von Katharsis. Ein Buch, das das Thema "Glück" nicht nur kritisch beleuchtet, sondern dieses vielmehr auf eine neue Ebene hebt und inspiriert die eigene Haltung und Sichtweise zu hinterfragen. Hier wird eindeutig nicht nach Instant-Produkt-Manier und bisherigen standardisierten Esoterik-Phrasen mit Blick auf eine Eliten-Selektion dogmatisiert und die dann eventuell noch bestehenden Restzweifel in einer rein fiktiven rosaroten Glücksbrüchli-Kuschel-Wolke einbalsamiert, sondern der klare und unverstellte Blick auf das Wesentliche gelenkt. Absolut empfehlenswert für all diejenigen, die sich kritisch und tiefgründig mit dem Thema Glück auseinandersetzen, die eigene Haltung hinterfragen und hier eigene eventuell bestehende Begrenzungen überschreiten möchten. Nicht unbedingt eines der bequemsten Werke zum Thema "Glück", jedoch eines der wenigen, die diesen meines Erachtens sehr wichtigen Bereich sehr kritisch, beredend und wohltuend klar beleuchten und zu einer neuen, dringend notwendigen Sichtweise auffordern und inspirieren.

Kurzbeschreibung Das Ende der Diktatur des Glücks Eine Flut von Selbsthilfe-Ratgebern, Glücksbüchern und

Motivationsseminaren versucht seit Jahren uns den einzig wahren Weg zu Glck, Liebe und Wunscherfflung zu weisen. Doch macht sich mittlerweile ein gewisser Glcksberdruss bemerkbar und die Schatten dieser Diktatur des Glcks werden sichtbar. Emotionale Leere, Traurigkeit und Schuldgefhle sind nicht selten Ausdruck der Unterdrckung unserer echten Gefhle. In *Warum Glck allein nicht glcklich macht* zeigt Vera Schrade, wie man den Weg zu einer Vershnung mit sich selbst finden kann, die uns schrittweise zu mehr Lebendigkeit, wohltuender Zufriedenheit und einem in uns selbst verankerten, authentischen Glck fhrt. Sie berichtet von ehemaligen Klienten und davon, dass Unglck eine wichtige Voraussetzung fr Glck ist und warum Perfektionismus der grte Glckskiller schlechthin ist. Inspirationen veranschaulichen den Inhalt und helfen beim Bau des ganz persnlichen Glckstempels. Mit einem Vorwort von Werner Tiki Kstenmacher ber den Autor und weitere Mitwirkende. Nach ihrem Studium der Germanistik und Romanistik in Freiburg und einer Promotion in Sprachphilosophie unterrichtete Vera Schrade als Lektorin des DAAD deutsche Sprache und Philosophie an der Sorbonne und am Institut d'Etudes Politiques. Schon frh beschftigte sich die Autorin mit den Rahmenbedingungen des menschlichen Glcks und der Frage, ob Glck lernbar ist. Sie entwickelte erste einfache Glcks-Konzepte die sie in Paris als Dozentin erprobte und zurck in Deutschland zum sogenannten Glckscoaching ausbauen konnte. Seit 2003 arbeitet Vera Schrade als Coach in der von ihr gegrndeten Glckscoaching-Praxis in Mnchen.