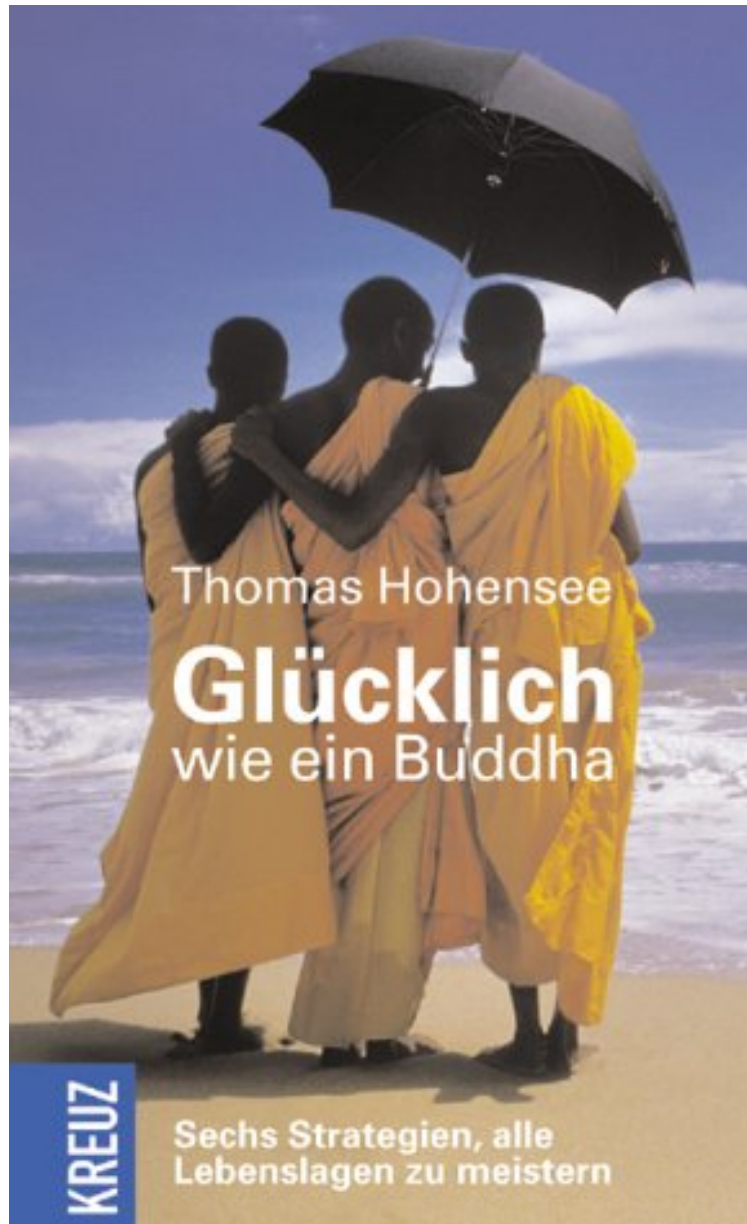


(Read free) Glcklich wie ein Buddha: Sechs Strategien, alle Lebenslagen zu meistern

## Glcklich wie ein Buddha: Sechs Strategien, alle Lebenslagen zu meistern

Von Thomas Hohensee

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



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #717183 in BcherVerffentlicht am: 2003-02Einband: Gebundene Ausgabe192 Seiten | File size: 54.Mb

Von Thomas Hohensee : Glcklich wie ein Buddha: Sechs Strategien, alle Lebenslagen zu meistern before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Glcklich wie ein Buddha: Sechs Strategien, alle Lebenslagen zu meistern:

Kundenrezensionen  
Hilfreichste Kundenrezensionen  
16 von 17 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Es klappt wirklich !  
Von A. Ladiges  
Ich habe mich auch bisher bei unwichtigen kleinen Dingen zu stark gereizt oder manchmal gedacht, das darf doch alles nicht sein. Dieses Buch zeigte mir den Weg glücklich zu leben. Das hört sich fast unglaublich an, ist aber so einfach. Das Buch hatte ich schnell gelesen und sofort auch verstanden. Die Strategien anzuwenden fiel mir einfach und manchmal lese ich einfach noch mal nach. Wer endlich ein gleiches Leben leben will muss dieses Buch kaufen, es lesen und danach leben. Klingt einfach- es ist einfach.  
2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Brauchbare Strategien, um glücklich zu werden  
Von Werner Evermann  
Bei diesen Strategien sind wohl die wichtigsten und erfolgreichsten Methoden um glücklich zu werden. Auch wenn es im letzten Kapitel um Denken geht ist damit kein einfaches "positives Denken" gemeint. In einem Kapitel wird verständlich erklärt, warum "Unglück"/negatives auch zum Leben gehört, dass es oft aber auch mit in unserer Macht liegt, wie viel Aufmerksamkeit wir dem schenken.... Man kann es ruhig öfter mal zur Hand nehmen.  
Ein kleiner Kritikpunkt hatte ich. Im Text merke ich oft, dass Hohensee durch Erkenntnisse und Ansichten von anderen beeinflusst wurde. Im Text selber stehen dafür aber in meinen Augen viel zu selten Quellenangaben. Wo der Titel den Namen "Buddha" trägt, finde ich es auch verwunderlich, wie selten Buddha im Buch erwähnt wird. Andere buddhistische Leitfiguren scheint Hohensee nicht beeinflusst zu haben, oder irre ich mich da? Wenn ich mir das Literaturverzeichnis ansehe, scheint dort auch nur ein Buch angegeben zu sein, das über Buddha und Buddhismus handelt. Wer also ein Buch über Buddha oder Buddhismus sucht, ist bei diesem Buch an der falschen Adresse.  
Ansonsten kenne ich einige der im Literaturverzeichnis angegebenen Bücher auch und würde auch diese aus dem Westen stammenden nicht buddhistischen Bücher zu lesen weiterempfehlen. Auch im Westen gibt es Erkenntnisse und Wissen, das kaum oder nicht vom Buddhismus beeinflusst ist und das uns aber doch helfen kann, glücklich zu werden.... Alles im allem, ein Buch das man empfehlen kann!  
14 von 17 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Anleitung zum Selber-Glücklich-Machen  
Von Ein Kunde  
Das Buch hilft und macht Spaß! Die wirklich gelungene Mischung aus täglich nutzbaren Tipps und Tricks sowie aus Vorstellung von Ideen und Idealen hat mir kurz und langfristigen Nutzen gebracht. Da der Autor dankenswerter Weise nicht nur verallgemeinernd den männlichen Adressaten beim Schreiben anvisierte, sondern auch direkt Frauen anspricht bzw. benennt, fällt mir die Übertragung auf mich selbst besonders leicht. Dabei unterstützt die klare Struktur des Buches diese Übertragung, indem sie leichten Zugang gewährt zu Veränderungen. Angefangen wird bei der äußeren Umgebung (Zimmer, Wohnung, Haus, Büro), fortgesetzt bei körperlichen Veränderungen (z.B. Schlaf und Essgewohnheiten) und wendet sich dann erst, nach den ersten Erfolgen, die anspornen zu Weiterem, dem schwierigen Teil zu, der Veränderung der gedanklichen Muster. Die präzise Darstellung von Ursache ("Heiße" Gedanken) und Wirkung (Reiz, Frustration...) war einfach überzeugend und machte den Eindruck tatsächlich "nachahmbar" zu sein. Wie alle Muster bedarf auch dieses einer ausreichenden Übung, um so selbstverständlich zu werden wie das vorher gehende, aber diese Übung fällt leichter mit Hilfe des Buches und mit der Erinnerung an jedes glückliche Erlebnis, das ich mir seit dem schenken konnte.

Produktbeschreibung  
Sechs Strategien, alle Lebenslagen zu meistern 2., Aufl. 02.2003 192 S. gebunden Sofortversand!  
Gutes Exemplar, geringe Gebrauchsspuren, Cover/SU berieben/bestoßen, Schnitt/Papier nachgedunkelt, innen alles in Ordnung; good ? edges/text pages yellowed/darkened Immediate delivery in bubble wrap envelope! Good copy, light signs of previous use, cover/dust jacket has some rubbing/wear (along the edges), edges/text pages show yellowing/darkening, interior in good condition

.de  
Was können wir tun, um glücklich zu sein? Zwar haben wir den Wunsch, ein gleiches Leben zu führen, doch nur selten beschäftigen wir uns konsequent mit der Frage, wie sich dieses Ziel erreichen lässt. Viele glauben, Glück als "Gemutzzustand innerer Befriedigung und Hochstimmung" könne nur eine seltene und vorübergehende Erfahrung sein, die außerdem von Zufällen abhängt. Auch Thomas Hohensee behauptet nicht, dass man ständig auf Wolke Sieben schweben kann, plädiert allerdings dafür, Glückseligkeit als eigenständiges Lebensziel zu betrachten. Ist dieses Ziel erst einmal definiert, lässt sich nämlich vieles tun, um häufiger und länger Glück zu empfinden und seltener und kürzer zu leiden. Die erste Strategie besteht darin, sich eine angenehme Umgebung zu suchen. So wie eine Pflanze in einem bestimmten Klima gedeiht, so blüht auch der Mensch auf, wenn ihm die Umgebung behagt. Sind aber die äußeren Umstände nicht ideal, dann helfen wieder andere Strategien weiter. Wir können zum Beispiel lernen, unser Wohlbefinden entscheidend zu verbessern, indem wir Gedanken und Gefühle beeinflussen oder Verhaltensweisen ändern. Ging es dem Autor in Das Erfolgsbuch für Fauler vor allem um das Erreichen unserer Erfolge, steht nun die seelische Harmonie im Vordergrund. Dazu gehört nicht zuletzt der richtige Umgang mit unseren Wünschen. "Streben Sie etwas Erfreuliches an" lautet Strategie Nummer vier. Wenn man sich jedoch zu fest an etwas klammert, wird aus einem Wunsch leidvolle Gier. Zum wahren Glück bedarf es also auch der Fähigkeit loszulassen und Alternativen zu entdecken. Dieses Buch bietet eine hervorragende Mischung aus geistigen Prinzipien und konkreten Tipps für den Alltag! --Stephan Schmidt  
Kurzbeschreibung  
Glücklich werden und Glückseligkeit das ist nicht nur Glückssache! Nehmen Sie Ihr Glück in die Hand! über den Autor und weitere Mitwirkende  
Thomas Hohensee, geboren 1955, war viele Jahre als Jurist und Schuldnerberater tätig. Danach absolvierte er eine Ausbildung am Deutschen Institut für Rational-Emotive und

Kognitive Verhaltenstherapie. Er lebt als Autor und Coach für Persönlichkeitsentwicklung in Berlin.