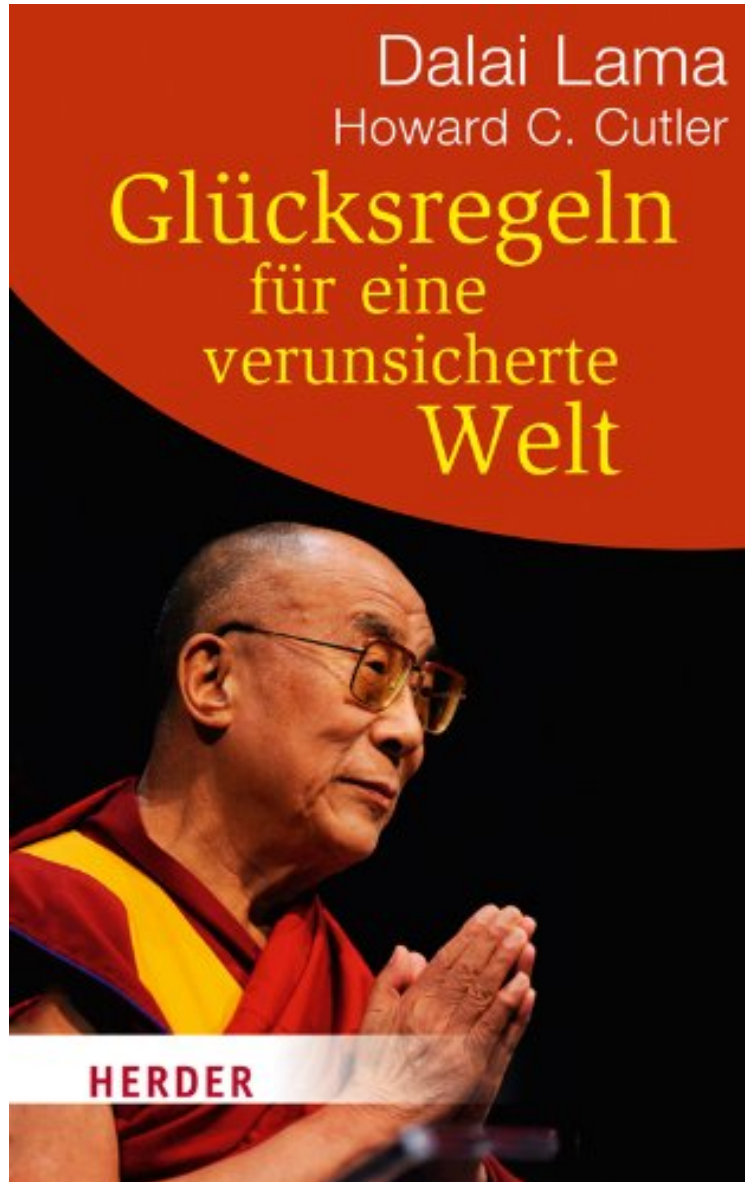


(Download pdf ebook) Glcksregeln fr eine verunsicherte Welt (HERDER spektrum)

Glcksregeln fr eine verunsicherte Welt (HERDER spektrum)

Von Dalai Lama, Howard C. Cutler
*ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF*



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #187066 in BcherVerffentlicht am: 2013-09-19Abmessungen: 7.40 x 1.26b x 4.72l, Einband: Broschiert416 Seiten | File size: 35.Mb

Von Dalai Lama, Howard C. Cutler : Glcksregeln fr eine verunsicherte Welt (HERDER spektrum) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Glcksregeln fr eine verunsicherte Welt (HERDER spektrum):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wie wird man glcklich in unsicheren Zeiten?Von KuferGlcksregeln fr eine verunsicherte Welt ist ein wunderbarer Titel,

der den Inhalt des Buches bereits zusammengefasst wiedergibt: Denn es handelt von Vorurteilen, Diskriminierung, Gewalt, um den Umgang mit Angst und vielerlei Unsicherheiten, denen wir in unserer heutigen Welt ausgesetzt sind. Zitat: In unseren Gesprächen hat der Dalai Lama mehrere Probleme benannt, denen sich unsere heutige Welt gegenübersieht: fehlender Gemeinschaftssinn, soziale Entfremdung, Vorurteile, Hass, Rassismus, Gewalt und anderes. Diese Probleme können menschliches Glück auf vielen Ebenen untergraben: auf persönlicher, gemeinschaftlicher, gesellschaftlicher und auf globaler Ebene. [S. 379] Wie ist es möglich, in einer unsicheren Welt mit Gewalt, Hass und Terror, glücklich zu werden? Diese Frage wird im Laufe des Buches beantwortet werden. Auch wird aufgezeigt, wie Hoffnung, Optimismus, Resilienz, Glück und positive Emotionen kultiviert und dauerhaft gehalten werden können. Insbesondere wird die Abgrenzung zu anderen Menschen thematisiert und wie es möglich sein kann, zu einer neuen gemeinsamen Menschlichkeit zu finden. Viele wahre Geschichten finden sich in diesem Buch, aber auch Meditationen und wissenschaftliche Analysen werden aufgezeigt und den Aussagen des Dalai Lama gegenübergestellt. Der Psychiater und Autor Howard Cutler präsentiert dabei auch Studien aus der aktuellen Hirnforschung, die sich oftmals mit den Hinweisen des Dalai Lama decken. Ein wunderbares und empfehlenswertes Buch für alle Interessierten! 8 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Etwas mehr noch als eine verständlich geschriebene Anleitung zum Glücklichen sein.

Von christel neumann Es unterhält sich ein amerikanischer Arzt, der sich mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen über menschliche Verhaltensweisen beschäftigt, mit dem Dalai Lama, der die aus seiner Lebenserfahrung resultierende Weisheit zum Gespräch beisteuert. Die Basis des Gesprächs ist die gemeinsame Erkenntnis, dass die Weltbevölkerung von ihren Genen her keine grundsätzlichen Unterschiede aufweist: Was für einen Menschen gilt, gilt global für alle. - Interessant ist, dass der Dalai Lama die vom Arzt vorgebrachten wissenschaftlichen Argumente durch Beispiele aus seinen Erfahrungen bestätigt. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Gewalt vermieden und Zusammenarbeit gefördert werden kann. Nur im Frieden kann Glück gedeihen, da es Liebe und gegenseitige Achtung zwischen Menschen voraussetzt. In diesem Zusammenhang wird auch die Frage erörtert, wie Vorurteile, die Unwahrheiten gegenüber fremden Menschen enthalten, durch Wahrheiten ersetzt werden können. Selbst in friedlichen Gesellschaften wie der unseren hindern sich Menschen daran, Glück zu empfinden, weil es ihnen nicht gelingt, ihre negativen Gefühle wie z. B. Angst, Misstrauen, Traurigkeit, Hass oder Neid zu überwinden. Wir erfahren, wie hilfreich es ist, wenn wir positive Gefühle in uns erzeugen und dagegensetzen können und wie dies zu bewerkstelligen ist. Ein wichtiges Buch, das uns den heute möglichen und notwendigen Übergang von Gewaltanwendung zu weltweiter Kooperation erleichtern kann. Dabei müssen wir, wie Hermann Hesse sagt, nicht HINTEN beginnen bei den Regierungsformen und politischen Methoden, sondern wir müssen VORN anfangen, beim Bau der Persönlichkeit... 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Verstehen und helfen Sie Ihren Mitmenschen und sie werden selbst glücklicher dabei.

Von Joyachim Anschaulich dargestellte Zusammenhänge positiver Gefühle wie Hoffnung, Optimismus als auch Vertrauen, Mitgefühl und Menschlichkeit als Schlüssel zu einer friedlicheren Welt mit den einfachen Auswirkungen Ihres Verhaltens auf Ihre Nachbarn und Freunde und deren Freunde - nach einer Einleitung inhaltlich beginnend ab Track 2 (1:58 min). Wer inneres Glück entwickeln lernt, kann anderen helfen und wird dadurch selbst offener für Glück, weil er seine Selbstbezogenheit verliert und mehr Mitmenschlichkeit und Zusammengehörigkeit gewinnt. Die Aufforderung des Dalai Lama: 'verstehen und helfen Sie Ihren Mitmenschen und sie werden selbst glücklicher dabei' wird als Lösungsmöglichkeit sowohl für eigene Krisen als auch gesellschaftliche Notlagen entwickelt und bezieht auch die bewundernswerte immer noch hoffende Grundeinstellung des Dalai Lama in Bezug auf das seit 1950 besetzte Tibet, aus dem er 1959 nach Indien floh, mit ein - siehe z.B. Wikipedia: Tibet - eindrucksvoll nachzulesen bei Heinrich Harrer Sieben Jahre in Tibet: Mein Leben am Hofe des Dalai Lama. Howard C. Cutler erfragt und kommentiert dies aus seiner Sicht der positiven Psychologie in einer einfach verständlicheren Art als in Sach- oder Lehrbüchern und verknüpft die grundlegenden Wahrheiten mit Analysen über glückliche Menschen. Seine wissenschaftlich ergänzenden Passagen lassen sich herausfinden (auf der CD 1 Track 1+4, auf CD 2 Track 2+3) - nachvollziehbar in einer gehobenen Sprache mit Begriffen, die an Beispielen gut erläutert werden. Er verwendet erfrischend wenig religiöse oder psychologische Schlagworte. Ruhig, berzeugend und in sauberem Hochdeutsch von H.-P. Bgel gelesen, so dass auch von J. Trndle aus dem Englischen ins Deutsche übersetzte komplexe Sätze und Zusammenhänge bei mehrmaligem Hören gut verstehbar werden. Steht damit im kompletten Gegensatz zum mit Musik hinterlegten buddhistisch geprägten Hörbuch Der Weg zum sinnvollen Leben. 2 CDs, das aus dem Sterbeprozess heraus ans Leben heranführt, und ist damit für mehr Menschen alltagstauglich umsetzbar. Es werden keine Hinweise zu Meditationstechniken, sondern Tipps von Mensch zu Mensch gegeben, die der Dalai Lama auch lebt und ist damit auch als Einsteiger-Geschenk für ruhige Hausarbeiten oder öffentliche Verkehrsmittel geeignet. Gerne kann man vorher zur Einstimmung lesen Hectors Reise: oder die Suche nach dem Glück - ist aber im Gegensatz zu Hörbüchern seiner Heiligkeit dem Ozean der Weisheit Kundun - Arthaus Collection (1997) verfilmt von Martin Scorsese mit herrlicher Minimal Music als Soundtrack von Philipp Glass Kundun) und psychologischen Ratgebern bei F. Lelord manchmal ein wenig zu einfach gehalten ;-) Viel Spaß wünscht Joyachim!

Pressestimmen"Der Dalai-Lama zeigt - mit Geschichten, Meditationen und tiefgründigen Analysen - , was moderne Psychologie und uralte Weisheit, neueste Hirnforschung und gesunden Menschenverstand verbindet und was sie konkret zur Lösung der aktuellen Probleme beitragen können." (Natur + Kosmos 2011-04-21) Kurzbeschreibung Moderne Psychologie, alte Weisheit und gesunder Menschenverstand verbinden sich hier: Mit Geschichten, Meditationen und tiefgründigen Analysen lehrt der Dalai Lama, die kulturellen Einflüsse und Denkmuster zu identifizieren, die zu persönlicher Unzufriedenheit führen. Ein effektiver Weg zum inneren Frieden: "Die Menschen trauen dem Dalai Lama, weil er auch ihnen vertraut, weil er ihnen auch Erfahrungen zutraut." (Franz Alt) über den Autor und weitere Mitwirkende Tenzin Gyatso wurde am 6. Juli 1935 im Nordosten Tibets geboren. Der buddhistische Mönch erhielt er im Alter von vier Jahren in der tibetanischen Hauptstadt Lhasa offiziell den Titel des 14. Dalai Lama. Er floh nach der Besetzung Tibets durch China 1959 nach Indien und residiert im Exil in Dharamsala. Der Dalai Lama ist geistliches Oberhaupt der Tibeter und setzt sich für die Unabhängigkeit des Landes ein. 1989 wurde er mit dem Friedensnobelpreis geehrt. Der Dalai Lama setzt sich mit friedlichen Mitteln für mehr Autonomie Tibets innerhalb Chinas ein. Er engagiert sich unter anderem auch gegen die nukleare Aufrüstung insbesondere im Nachbarland Indien. Darüber hinaus unterstützt er die Arbeit der SOS-Kinderdörfer. Auf seinen regelmäßigen Reisen in westliche Länder gilt der Dalai Lama als Botschafter des Friedens und als anerkannter Gesprächspartner für Fragen rund um das Leben und Spiritualität. Im Jahr 2011 legte er seine weltliche Führerschaft über die Exiltibetaner auf eigenen Wunsch nieder, um sich besser auf seine religiöse Rolle konzentrieren zu können. Der Dalai Lama ist nicht nur der bedeutendste Repräsentant des Buddhismus, sondern weltweit unumstritten einer der großen Repräsentanten der Weisheit. Howard C. Cutler, geboren 1953, studierte Kunst, Zoologie und Medizin. Zusatzausbildung als Psychiater. Zahlreiche Begegnungen und Bücher mit dem Dalai Lama.