

(Get free) Die richtige Flughöhe: Wie wir Ballast abwerfen und ein besseres Leben führen können

Die richtige Flughöhe: Wie wir Ballast abwerfen und ein besseres Leben führen können

Von Bertrand Piccard
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #288569 in BcherMarke: PiperVerffentlicht am: 2015-11-09Abmessungen: 8.78 x 1.22b x 5.79l, Einband: Gebundene Ausgabe320 Seiten | File size: 35.Mb

Von Bertrand Piccard : Die richtige Flughöhe: Wie wir Ballast abwerfen und ein besseres Leben führen können before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Die richtige Flughöhe: Wie wir Ballast abwerfen und ein besseres Leben führen können:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ein tolles Buch
Von Kunde
ein wunderbares Buch es hat mir geholfen die richtige Flughöhe wieder zu finden . Es kann sehr hilfreich sein, lt die Gedanken rotieren
13 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das Ungewisse annehmen und schützen lernen
Von Dr. M. Wre nicht der auf dem Cover eingekreiste Untertitel dieses Buches, so könnte man vermuten, dass es sich um einen Bericht des Ballonfahres Bertrand Piccard handeln würde. Aber Piccard ist auch Psychiater, und so stellt dieses Buch eher seine Ansichten zur Gestaltung des Lebens dar, die auf seinen Erfahrungen fußen. Selbstverständlich auch auf denen seiner Weltumrundung im Ballon. Bei einer Ballonreise muss man sich von den Winden treiben lassen. Will man also ein bestimmtes Ziel erreichen, dann muss man Luftströmungen finden, die einen mitnehmen. Steuern kann man das nur über die Flughöhe. Nachdem ich die ersten paar Seiten dieses Textes gelesen hatte, musste ich das Buch erst einmal beiseite legen, weil mir nicht ganz klar wurde, worum es eigentlich geht. Beim zweiten Anlauf ging es besser, denn plötzlich kamen ein paar höchst interessante Stellen. Dieses Wechselbad der Eindrücke setzt sich im ganzen Buch fort. Man findet relativ weitschweifige Passagen, die plötzlich in sehr intensive Betrachtungen übergehen, um dann erneut in etwas flacheres Fahrwasser zu münden. Und ob die tieferen Stellen für jeden gleich erscheinen, weiß man auch nicht. Am Ende jedenfalls blieben bei mir die Abschnitte eindrucksvoll im Gedächtnis, an denen ich Piccards Erkenntnisse oder Ansichten teilen oder von ihm lernen konnte. Man merkt relativ schnell, dass Piccard ein Anhänger buddhistischer Sichtweisen auf das Leben ist, die er für sich zu seiner persönlichen Lebensphilosophie entwickelt hat, ohne dass er diese Quelle immer explizit nennt. Weiter verwunderlich erscheint das bei einem Psychologen nicht, denn Buddhas Lehre lässt sich auch als eine geniale Methode der Psychotherapie auslegen. Das Buch beginnt mit der Frage, ob wir im Wind des Lebens gefangen wären, und befasst sich dann mit der Angst vor dem Ungewissen, die viele Menschen umtreibt. Das europäische Denken wurde weitgehend von Descartes geprägt, der mit seiner grundlegenden Aussage: "Ich denke, also bin ich.", postulierte, dass man alles allein mit dem Verstand erklären kann. Das Ungewisse erscheint in diesem Zusammenhang als eine Bedrohung, die man nicht hinnehmen kann. Doch Ungewissheit ist Teil unserer Existenz. Folglich müssen wir mit ihr umzugehen lernen. Der Angst vor dem Ungewissen stellen wir gewöhnlich einen starken Hang zur Kontrolle entgegen. Piccard entwickelt in seinem Buch eine ganz andere Herangehensweise: "Wenn wir im Wind des Lebens unsere Richtung ändern wollen, müssen wir lernen, Ballast abzuwerfen. Und wir haben viel davon! Wenn wir einmal ein Inventar unseres alltäglichen Lebens anfertigen würden, was finden wir dann unter dem Wort 'Ballast'? Sicherheit, Angewohnheiten, Vorurteile, Fixpunkte, Berzeugungen, Ausrufezeichen, Glaubenssätze, Paradigmen und andere Dogmen. Aber lernen wir, all das über Bord zu werfen? Ganz im Gegenteil! Die Gesellschaft legt uns ans Herz, daran festzuhalten, und tut so, als machte dieses Gewicht uns stärker. Doch das ist falsch. Es macht uns lediglich schwerer ..." Piccard entwickelt diese Sichtweise dann weiter und erweitert sie durch zahlreiche Beispiele. Dann folgen einige sehr interessante Abschnitte über Beziehungen und die Kommunikationen zwischen Menschen. Insbesondere vertieft Piccard hier seine Ansicht, dass wir alle in unserer ganz speziellen Realität leben und uns die Realität, in der andere sich befinden, nicht immer besonders gut vorstellen können, was zu erheblichen Missverständnissen und anderen Schwierigkeiten führen kann. Am ehesten interessant sind dabei seine praktischen Herangehensweisen, die er an verschiedenen Beispielen (unter anderem aus seiner Weltumrundung) deutlich macht. Er hätte beispielsweise niemals über China fliegen dürfen, wenn er sich so verhalten hätte wie viele seiner Vorgänger. An diesen sehr lehrreichen Teil des Buches schließen sich Ausführungen zur Hypnose und Selbsthypnose an, die ihnen in nichts nachstehen. Danach befasst sich Piccard mit Krisen als einer Quelle von Veränderungen und mit der Frage, wie man mit Leid umgehen sollte. Insbesondere hier dringt seine buddhistische Sichtweise besonders durch. Danach verflacht das Buch leider ein wenig, obwohl es sich auch weiter mit sehr interessanten Fragen auseinandersetzt. Piccard widmet sich nun dem Verhältnis zwischen Religionen und Spiritualität und der Suche nach einer Welt, die "über uns hinausgeht". Der Klimawandel, dem Piccard sein Projekt eines Solarflugzeuges entgegensetzt, stellt eines der letzten Themen dieses Buches dar. Trotz der nach meinem Empfinden nicht gleichmäßig hochgehaltenen Spannung und Intensität dieses Buches, erweist sich dieser Text als eine sehr interessante Quelle der Inspiration. Abgesehen davon ist Piccard natürlich selbst ein ungewöhnlicher Mensch, von dessen hier weitergegebenen Erfahrungen und Erlebnissen man viel lernen kann.
6 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sir Curt
Von SIR Curt! Wirklich ein super Buch, von einem sehr feinen und reflektiertem Menschen! Spitze für die Seele ;) und fürs Hirn, was wiederum auch gut für den Körper ist

Produktbeschreibung
Wie wir Ballast abwerfen und ein besseres Leben führen können
Gebundenes Buch
Der Pionier des Fliegens über die großen Fragen des Lebens
Neben seiner ungebrochenen Abenteuerlust, den Himmel zu entdecken, erforscht Bertrand Piccard als Psychiater seit Jahren und mit großer Leidenschaft das Innenleben der Menschen. In diesem Buch schlägt er einen faszinierenden Bogen von der Fliegerei zu den großen Lebensfragen nach Sinn, Umgang mit Krisen und dem Tod. Bertrand Piccards Texte bergen eine Fülle von Anregungen, die täglichen Entscheidungen und Berzeugungen zu hinterfragen und dem eigenen Leben neue Impulse zu geben.

Pressestimmen
Neue Impulse vom Himmelforscher, Berner Zeitung, 28.12.2015
Das Buch ist ein Ratgeber an der Schnittstelle von Selbstmanagement, Psychologie und spirituellem Denken eine ganz eigene, aber unterhaltsame

Mischung., Harvard Business Manager Werbetext Der Pionier des Fliegens ber die groen Fragen des Lebens Kurzbeschreibung Der Pionier des Fliegens ber die groen Fragen des Lebens Neben seiner ungebrochenen Abenteuerlust, den Himmel zu entdecken, erforscht Bertrand Piccard als Psychiater seit Jahren und mit groer Leidenschaft das Innenleben der Menschen. In diesem Buch schlgt er einen faszinierenden Bogen von der Fliegerei zu den groen Lebensfragen nach Sinn, Umgang mit Krisen und dem Tod. Bertrand Piccards Texte bergen eine Flle von Anregungen, die tglichen Entscheidungen und berzeugungen zu hinterfragen und dem eigenen Leben neue Impulse zu geben.