

(Download) Und vergiss nicht, glücklich zu sein!

Und vergiss nicht, glücklich zu sein!

Von Christophe Andr

*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #318377 in BcherVerffentlicht am: 2015-02-09Abmessungen: 8.70 x 1.06b x 5.55l, Einband: Gebundene Ausgabe340 Seiten | File size: 53.Mb

Von Christophe Andr : Und vergiss nicht, glücklich zu sein! before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Und vergiss nicht, glücklich zu sein!:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ungewhnlicher Glcks-RatgeberVon ManuelaGute Laune: das ist der Gemtszustand des Glcks, sozusagen Glcks-Kleingeld. Die Banknoten sind die Glcksmomente. Und der Scheck vom Lottogewinn, auf dem so viele Nullen stehen,

dass man die Zahl gar nicht aussprechen kann, ist Glückseligkeit. Besser, man trümt von ihr, als dass man zu fest mit ihr rechnet (Seite 131) Inhalt Was ist Glück? Dieser Frage geht der französische Psychiater und Psychotherapeut Christophe André in seinem Buch "Und vergiss nicht, glücklich zu sein" nach. Von A bis Z zeigt er seine Sicht auf das Glück auf und nutzt dazu Erfahrungsberichte oder auch Einträge aus Philosophie und Literatur. Meine Meinung Im Klappentext steht "André's ABC-Buch zur Persönlichkeitsentwicklung verhilft zu mehr Lebensqualität, indem es zur Suche nach einem aufgeklärten Glück motiviert". Dem kann ich mich leider nicht vollends anschließen. Es bietet ein paar gute Ideen und Denkanstöße, aber ist kein Buch, welches ich wieder in die Hand nehmen würde, wenn ich mal wieder einen kleinen Stupser in Richtung Dankbarkeit und Glück bräuchte. Warum nicht? Nun, zum einen wusste ich gar nicht so richtig, welchen Buchstaben ich herauspicken sollte. Denn ein wirkliches System kann man auf den ersten Blick nicht erkennen. Es ist zwar alphabetisch, aber innerhalb dieses Alphabets finden sich manchmal Begrifflichkeiten, die ich dort nicht unbedingt vermutet hätte. Zum Beispiel findet sich unter D Dnemark oder unter M Mantra, was zunächst nicht viel mit Glück zu tun hat und meines Erachtens auch nur einmalig gelesen werden muss. Hingegen haben mir die Punkte wie Dankbarkeit, Freude und Glück gut gefallen, weil sie für mich das Kernstück des Buchs sind und auch gute Anregungen gegeben haben, wie man diese für sich selber mehr kultivieren kann. Gefreut hätte ich mich über Neues, was ich ein wenig vermisst habe. Mag sein, dass ich mich mit der Thematik schon zu viel auseinandergesetzt habe, aber es waren für mein Empfinden kaum Aha-Momente dabei. Alles in allem ist es so ein nettes Buch, aber als echter Ratgeber nur begrenzt geeignet. Fazit "Und vergiss nicht, glücklich zu sein" ist ein ungewöhnlich aufbereiteter Ratgeber, den man lesen kann, aber nicht muss. Ob man von dem Inhalt glücklicher wird, wage ich jedoch zu bezweifeln. 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Glück versteckt sich oft da, wo wir es am wenigsten erwarten. Von Simi159 Ein Buch wie eine Pralinschachtel Stimmt Ersteres steht auf der Buchrückseite, das macht zum einen neugierig auf den Inhalt und beschreibt selbigen auch sehr gut. Aber auf Anfang: Dr. Christophe André ist Psychiater und Psychotherapeut am Hôpital Sainte-Anne in Paris und gilt als einer der renommiertesten Psychologen Frankreichs. Er hat zahlreiche populäre psychologische Sachbücher geschrieben, von denen einige auch in Deutschland zu Bestsellern wurden. In diesem Sachbuch: Vergiss nicht glücklich zu sein will er auf das kleine, alltägliche Glück aufmerksam machen. Denn nicht immer ist dieses so leicht zu sehen. So geht es von A wie Atmen bis Z wie Zen in einer Mischung aus wissenschaftlichen Erläuterungen, Anekdoten aus dem Leben des Autors und Zitaten sowie Erklärungen zu Philosophen und Themen aus der Psychologie. Fazit: Alle die glauben, dies ist ein Sachbuch, das dem Leser den direkten Weg zum Glück weist, ist hier falsch. Dieses Buch ist eine Sammlung, und die Schachtel Pralinen, beschreibt es schon sehr gut. In diesen gibt es immer welche, die man lieber mag als andere und welche die gewollt am Ende übrigbleiben. So ist das auch mit André = Glücks = Anstupsern. Manche versteht man, manche kennt man und manche möchte man ausprobieren oder sich merken. Aber auch eine ganze Reihe lassen einen ratlos zurück, das soll Glück sein, glücklich machen, was will der Autor mir damit sagen... Weiterlesen und wirken lassen. Das ist das, was ich als Fazit mitgeben kann. André's Texte regen an, über das Glück nachzudenken oder mit jemandem darüber zu diskutieren. Vielleicht bemerkt man den nächsten Glücksmoment dann schneller, genießt ihn mehr und freut sich daran. Dieses Buch mag kein Ratgeber im herkömmlichen Sinne sein, doch es unterhält und regt zum Nachdenken über das Thema Glück an. Es ist eine tolle kleine Sammlung, zum immer wieder reinschauen, nachlesen und wirken lassen. Von mir gibt es dafür 4 Sterne. 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Auf den Spuren des Glücks (und auch der Zufriedenheit)... Von Sagota Das Buch erschien in schnem Outfit (einer Frau mit bunten Luftballons, die auch in den Texten auf den Buchseiten immer wieder auftauchen und eine Leichtigkeit (symbolisch) vermitteln sollen, positiven Charakter haben) als HC mit Lesebändchen im Campus-Verlag, 2015. Es wurde aus dem Französischen übersetzt von Martin Klaus/Manuela Lenzen und schöpft aus großem Fachwissen, aber auch aus persönlichen Erfahrungen des Autors (Psychiater und Psychotherapeut), der bereits zahlreiche Sachbücher veröffentlichte. In der französischen Originalausgabe ("Et n'oubliez pas d'être heureux. ABC de psychologie positive") kommen wir der Sache schon näher, um die es geht: Der Leser erhält in diesem ABC Einblicke in die positive Psychologie mit dem Ziel, sie für sein eigenes Leben zu nutzen.... Auf S. 7 findet sich eine übersichtliche Inhaltsangabe mit einem Vorwort für die deutsche Ausgabe/Einleitung und der Wortvorstellungen im "ABC". Die zentralen Punkte wissenschaftlicher Arbeiten und Handbücher zur positiven Psychologie (um die es hier geht) werden in 5 Regeln anschaulich dargestellt. Der Autor empfiehlt, in dem ABC hin- und herzuspringen mit dem Ziel, mehr Klarheit zu erlangen, was das Leben des jeweiligen Lesers glücklicher machen kann.... Inhalt (Buchrückentext): (Auszug) Fragen Sie sich auch manchmal angesichts von täglicher Routine, Stress und Schicksalsschlägen, wo denn das Glück geblieben ist? Dann öffnen Sie dieses Buch und genießen Sie es: Egal, wo Sie es aufschlagen - jede Seite bietet Ihnen Lesevergnügen, eine Fülle geistiger Anregungen, aber auch profunde Hilfestellung auf dem Weg zum Glück. "Meine Meinung: Sehr gefallen hat mir persönlich die Authentizität, mit der Christophe André mit großer Offenheit davon berichtet, dass auch er als Psychotherapeut sehr viel von seinen Klienten lernen kann ("diese Frau/Klientin gab mir mehr, als ich ihr ..."). Auch weist der Autor auf Abhandlungen namhafter Philosophen hin (Voltaire, Rousseau, Diderot...), die sich bereits vor Jahrhunderten mit dem Thema "Glück" auseinandergesetzt, für Leser die diese Thematik vertiefen wollen, fand ich diesen Hinweis sehr gut. Mit dem "ABC" sollte man sich Zeit lassen ("ben") - denn dieses Buch ist am besten "happchenweise", der Situation angepasst, zu genießen, um die einzelnen Begriffe und ihre Bedeutung für einen selbst bestmöglich zu verstehen. Mit einigen der gelisteten Wörter im ABC konnte ich wenig

anfangen, mit anderen jedoch sehr viel (Familie, "Der alte Herr", - einer meiner Lieblingsabstze; Stille, Stimmungsabhängigkeit, Freude, Wohlbefinden, Wohlwollen, Wnsche, Utopie; auch Traurigkeit/Trost) und ich denke, dies ist das (offen gehaltene) Konzept, dass sich jeder Leser aussuchen kann, was gerade passt und einem Griff in die "Pralinenschachtel" hneilt. Mein Lieblingsbuchstabe ist (nach S) das W - wie Wetter, Wohlbefinden ... da mir die "Fallbeispiele" sehr gefielen und ich hier einiges dazulernen konnte. Stilistisch ist dieser Ratgeber sehr gut zu lesen und zeichnet sich durch flssige und klare Texte, eine emotionale Sprache aus, die bar aller psychologischen Fachausdrcke ist (ein Dank an die bersetzer an dieser Stelle!). Also ein absolutes Plus fr Laien, die psychologische Idiome nicht mchtig oder "vom Fach" sind. Die Begriffe des ABC's haben den Auftrag, die jeweiligen Emotionen zu entschlsseln, sie nher ins Bewusstsein zu rcken und positives Erleben besser AUSZUKOSTEN und zu GENIESSEN, um besser in Erinnerung zu bleiben, aber auch strker gelebt werden zu knnen: Dies ist dem Autor m.E. in vielen Fllen gelungen. Fazit/Rsume: "Habe keine Angst, glcklich zu sein. Grble nicht darber nach, ob dich das Glck eines Tages verlassen wird. Es wird dich verlassen. Aber verzweifle nicht. Es wird immer wieder zurckkehren. Mach dir also keine Sorgen, geniee jeden Augenblick deines Lebens. Lchle, gib dein Bestes und ergiss vor allem nicht, glcklich zu sein" (Christophe Andr) Ein sehr schner und weiser Text (Klappentext) des Autors! Fr mich persnlich hat dieses Buch sehr viel mit - vielleicht der Tochter des Glcks? - der Zufriedenheit zu tun: Denn diese ist wichtiger als temporres Glck: Wie wir nach Glck streben, sollten wir auch - unter Zuhilfenahme eigener Ressourcen, Resilienz (psychischer Widerstandskraft), Achtsamkeit und Wohlwollen sowie positiven Denkens tglich an unserem eigenen Glck bzw. an unserer persnlichen Zufriedenheit arbeiten. Als Inspirationsbuch und Kraftquelle und mit wertvollen Impulsen ausgestattet, halte ich dieses Buch dazu fr sehr geeignet: Es regt an, im Hier und Jetzt zu leben, schwierige Situationen (an denen wir meist wachsen) zu meistern und das Leben mehr zu genieen. Ich vergebe mit einer Leseempfehlung 4 Sterne und 87 Grad auf der Werteskala.

Werbetext Glck von A bis Z Kurzbeschreibung A wie Alltag: unsere wichtigste Quelle fr Glck. Das Wunderbare: Die Vorkommen sind beachtlich und sie zu erschlieen ist einfach. Man muss nur die Augen ffnen und sich ihrer bewusst werden. Willkommen in der Welt von Christophe Andr! Europas Experte fr Positive Psychologie und Bestsellerautor aus Frankreich wird unser Lebensgefhl verndern. Seine Betrachtungen versprhen eine Leichtigkeit, die man augenblicklich in die Welt tragen mchte. Andr lehrt uns: Wenn jemand sagt, ich bin glcklich, meint er damit: Ich habe zwar rger, aber der lsst mich kalt. Keinen rger haben? Unmglich. Von ihm kalt gelassen werden? Nicht immer leicht, aber hufig mglich! Dieses Buch ffnet uns die Augen. Und was wir sehen, ist schn. ber den Autor und weitere Mitwirkende Dr. Christophe Andr ist Psychiater und Psychotherapeut am Hpital Sainte-Anne in Paris und gilt als einer der renommiertesten Psychologen Frankreichs. Er hat zahlreiche populre psychologische Sachbcher geschrieben, von denen einige auch in Deutschland zu Bestsellern wurden