

(Read free ebook) Auf zwei Flügeln zum Glück: Die Verschmelzung östlicher und westlicher Denkweisen

Auf zwei Flügeln zum Glück: Die Verschmelzung östlicher und westlicher Denkweisen

Von Andrea F. Polard

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #971968 in BcherVerffentlicht am: 2014-12-01Einband:
Taschenbuch480 Seiten | File size: 29.Mb

Von Andrea F. Polard : Auf zwei Flügeln zum Glück: Die Verschmelzung östlicher und westlicher Denkweisen
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Auf zwei Flügeln zum
Glück: Die Verschmelzung östlicher und westlicher Denkweisen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Glück
oder "Die Antwort darauf mssen wir lernen" (S.47)Von eine kundinVorerst wird es mir ein Rtsel bleiben, wie ich mich

gleichzeitig dem Fluss des Lebens hingebe, während ich ehrgeizig und hart daran arbeite, meine mir individuell gesteckten Ziele zu erreichen. Wobei ich mich klar der stlichen Philosophie zugewandt fhle - das Leben ist fr mich Einheit, nicht Kampf. Akzeptanz, statt Verbesserung. Achtsam sein und bewusst leben wollen anstatt mssen, sollen und nicht drfen. "Mglicherweise mssen wir uns auch stndig daran erinnern, dass das Streben nach Glck eine positive moralische Entscheidung ist" (S. 391). Genau! Glck kann man nicht kaufen, und ich glaube, auch nicht erarbeiten oder verschenken. Denn: Alles ist vergnglich. Ich kann mich nur entscheiden, JETZT glcklich zu sein. Weil die Sonne scheint, ich einen Freund treffe, einen leckeren Apfel esse! Die spirituelle Ebene, der "stliche Flgel", enthlt viel Wissenswertes zu bedeutenden Meistern (Laotse, Meister Eckhart, Buddha, u.v.m.), zu Meditation, dem Nicht-Wissen und der Achtsamkeit. Fr mich sehr wichtig ist der Abschnitt ber die Akzeptanz des Leidens (S. 262 ff.) im Kapitel: Die vier edlen Wahrheiten, in der Rubrik "Ruhe". Glck und Unglck sind die beiden Seiten einer Medaille. Ein Leben ohne Leiden gibt es nicht, der Schmerz gehrt zum Leben dazu. Ebenso wie das Nicht Bewerten und Nicht Urteilen, das Lachen, die Gutherzigkeit, unsere Hilfsbereitschaft. Die Kapitel setzen sich zusammen aus den Themen: Lebenskraft, Aufnahmefhigkeit, Ruhe, Vertrauen, Unbeschwertheit. Mir ist der dicke, gemtlich Buddha sympathisch - die Autorin allerdings kann nicht aus ihrer fleiigen Haut: " (Eine ausgeglichene Dit ist ebenso wichtig fr die Unbeschwertheit wie Bewegung.)" (S. 348, Rubrik " Unbeschwertheit"). Leider fokussiert sich Dr. Andrea F. Polard im westlich orientierten, dem analytischen Teil, viel zu stark auf das Thema Zielsetzung. Dieser setzt sich zusammen aus den Kapiteln: Die Zerbrechlichkeit des Lebens, Eifer, Kompetenz, Verbundenheit und Selbstvertrauen. "In aller Regel beruhen groe Erfolge und Glck auf harter Arbeit. ... Wir mssen in Betracht ziehen: Glck bedeutet vor allem Arbeit" (S. 111). Der Weg des geringsten Widerstandes fhrt zur Mittelmigkeit, so die berschrift dieses Kapitels in der Rubrik "Kompetenz". Leider wird "harte Arbeit" nicht nher definiert. Es folgt fter der Hinweis, dass jeder sein individuelles Ma in den verschiedenen Bereichen und Kompetenzen finden muss. Die stliche Philosophie widerspricht auch dieser These, wenn sie empfiehlt, lieber den Mittelweg zu gehen, als das Extrem zu whlen (S. 268). Mein Fazit: Ich wertschtze und bewundere die Arbeit der Autorin, die sich viel Mhe gemacht hat, sehr viele Quellen der Glcksforschung zu diesem Buch zusammenzutragen. Leider reagiere ich allergisch darauf, wenn ich etwas tun sollte, oder gar muss. Leider beginnen viele Stze des Buches mit "wir alle mssen", wie beispielsweise auf Seite 144: "Unabhngig davon, ob wir von Natur aus kontaktfreudig oder eher verschlossen sind: Wir alle mssen gute Kommunikatoren sein". Ich schtze die Vielfalt der Menschen, und gerade diejenigen, die sich nicht anpassen, die ihr Glck in etwas finden, was landlufig als sehr ungewhnlich gilt. Diesen "Raum" vermisse ich hier. Die bungen im Buch haben mich leider auch nicht angesprochen. Mit fehlt sehr das Spielerische und die Leichtigkeit, die dieses Thema durchaus transportieren knnte. Deshalb vergebe ich: 3 Sterne. (alias Buchstabenliebhaberin, Lovelybooks) 5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. "Auf zwei Flgeln zum Glck" Von M. Beltinger ist ein Volltreffer mitten in der ffentlichen Diskussion, die zur Zeit in Deutschland ber das Thema Glck gefhrt wird! Jeder Mensch besitzt viele Ressourcen in sich, um an seinem Glck zu arbeiten. Dieses Buch zeigt mit wunderbarer Leichtigkeit und Optimismus auf, wie wir diese Quellen in uns nutzen knnen und wie viel Glckskraft in uns steckt. Themen, mit denen wir alle schon mehr oder weniger in Berhrung gekommen sind, weiss Dr. Andrea Polard spielerisch zu erklren und zu vertiefen, und gleichzeitig sprt man jederzeit, ber welch profundes Wissen sie ber die Materie Glck verfgt. Dr. Polard ist Psychologin und Psychotherapeutin, sie hat sich sehr viel mit den stlichen Religionen auseinandergesetzt und bezeichnet sich Zen-Psychologin. Es ist kein Zufall, dass sie das Institute for Zen-Psychology in Los Angeles gegrndet hat. Endlich bringt es jemand mal auf den Punkt, den fernstlichen Ansatz der Selbstfindung mit den neusten Erkenntnissen der westlichen Psychologie zu verbinden. Man wird dieses Buch nicht einfach schnell durchlesen. Es gibt Kapitel, an denen man hngen bleiben wird, weil das Thema gerade einen Lebensnerv trifft. Andere Abstze wird man vielleicht nur berfliegen. Es ist eigentlich wie ein Nachschlagewerk ber das Thema Glck. Man kann sich die relevanten Themen herausuchen, und auch wenn man nur wenige Seiten liest, sprt man irgendetwas positiv in sich angeregt, so als ob die Selbstheilungskrfte im Krper aktiviert werden. Mir gefllt dieses Buch so gut, weil es auf profundem Wissen basiert, keine Wunderdinge verspricht oder esoterisch angehaucht ist, und weil ich das Gefhl vermittelt bekomme, dass Dr. Polard ein tiefes Verstdnis ber die menschliche Psyche hat, und sie auf sehr liebevolle Art den Menschen zu ihren Krften verhelfen kann. "Auf zwei Flgeln zum Glck: Die Verschmelzung stlicher und westlicher Denkweisen" ist eine wirkliche Bereicherung in dem Reigen von Meditations und Glcksratgebern, die in diesen Tagen unseren Bchermarkt fluten. Wunderbar, dass dieses Buch nun vom Manjughosha Verlag ins Deutsche (Dr. Polards Muttersprache) bersetzt erschienen ist! Kaufen Sie dieses Buch, Sie werden es nicht bereuen! 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Glck ist mglich! Von Andree Boe Nach jahrelanger, insgesamt tiefgehender und bereichernder, Auseinandersetzung mit den Buddhistischen Philosophien war ich an einen Punkt gelangt, an dem mir nicht klar war, wie das fr meine persnlich Weiterentwicklung ganz konkret tatschlich funktionieren knnte. Eine fernstliche Religion kann ich mir nicht einfach wie einen frischen Bademantel berziehen. Ich bin in der westlichen Kultur aufgewachsen und muss deren Anforderungen begegnen. Um Religion geht es mir letztendlich auch gar nicht, sondern um die eigene Praxis, Prsenz und Wahrnehmung. Vor allem auch um die Frage: Wie geht Glck? Hier baut dieses wunderbare Buch, das ich zunchst in der englischen Fassung gelesen hatte ("A Unified Theory of Happiness") von Dr. Andrea F. Polard eine groartige und hilfreiche Brcke! Auf der einen Seite stehen die konkreten Herausforderungen der persnlichen

Entwicklung in unserer westlichen Kultur, wie z.B. alltägliche Pflichten und Hürden, Beziehungsfragen oder die Überwindung traumatischer Erfahrungen. Dieses nennt Dr. Polard den Basis Modus. Auf der anderen Seite steht die Entfaltung einer Offenheit für Spiritualität und Transzendenz, z.B. durch Wahrnehmung von Intuition, Wertschätzung auch schwieriger Emotionen, Stille, etc. Dies bildet den zweiten Flgel, der hier als Höherer Modus bezeichnet wird. Mit nur einem Flgel kann man nicht fliegen! Mir war dieses Buch in einer schweren Lebenskrise begegnet und ich bin unendlich dankbar für die wertvollen Inspirationen und besonders auch für den klugen positiv beherrschenden Geist, in dem es geschrieben ist. Es ist kein besserwisserischer Selbsthilfe-Schmker, der schlichte Theorien vermittelt. Es ist ein erhellender kraftspendender Begleiter, der nicht nur den Intellekt berzeugt, sondern auch die Seele und das Herz. DANKE SCHN!!! Toll, dass es dieses wertvolle Buch nun auch endlich auf Deutsch gibt!!!

Produktbeschreibung+++ Bestellen Sie schon jetzt Ihr persönliches Exemplar: Sie erhalten 15% Vorbestellungsrabatt (zu Originalpreis: 19,80 Eur) auf das Buch und einen Audio-Workshop von Dr. Andrea Polard gratis als Geschenk dazu! Der voraussichtliche Auslieferungstermin ist der 16.12.2014. +++ ; Auf zwei Flgeln zum Glück; verbindet den fernstlichen Ansatz des inneren Friedens mit den neuesten Erkenntnissen der westlichen Psychologie. Daraus entsteht ein praktischer Leitfaden, der direkt auf das eigene Leben anwendbar ist. Praxisnah und auf der Grundlage ihres Erfahrungsschatzes als klinische Psychologin erläutert Dr. Polard, wie wir unser Bewusstsein auf Glück fokussieren und auf die Komplexität des Lebens flexibel reagieren können. Denn obwohl die Gesellschaft das Glück lauthals für jeden fordert, fühlen sich die meisten Menschen nicht unbedingt glücklich. In uns existieren weder eine biologische Programmierung noch ein Auto- pilot oder starke Instinkte, die uns zum Glück führen. Sobald unsere Grundbedürfnisse befriedigt sind, ist Glück vor allem von der Entwicklung unseres Bewusstseins abhängig. Das Buch vermittelt Ihnen Fähigkeiten, mit denen Sie sich selbst für Ihr Glück entscheiden können. Lesen Sie darin: Wie Sie die aktive "analytische Bewusstseinssebene" und die nichtaktive "spirituelle Bewusstseinssebene" entdecken und für Ihr Leben nutzen können Vier Hilfsmittel, um mit der Zerbrechlichkeit des Lebens konstruktiv umzugehen und ein authentisches Selbst aufzubauen (Ehrgeiz, Kompetenz, Selbstvertrauen und Verbundenheit) Vier Pfade, um die Kraft des Lebens zu spüren und damit unser grenzenloses, nicht-duales Sein zu entdecken Die Theorie des flexiblen Bewusstseins - ein ausgewogener Raum, durch den Sie im perfekten Einklang mit einem authentischen Leben stehen

Kurzbeschreibung "Auf zwei Flgeln zum Glück" verbindet den fernstlichen Ansatz des inneren Friedens mit den neuesten Erkenntnissen der westlichen Psychologie. Daraus entsteht ein praktischer Leitfaden, der direkt auf das eigene Leben anwendbar ist. Praxisnah und auf der Grundlage ihres Erfahrungsschatzes als klinische Psychologin erläutert Dr. Polard, wie wir unser Bewusstsein auf Glück fokussieren und auf die Komplexität des Lebens flexibel reagieren können. Denn obwohl die Gesellschaft das Glück lauthals für jeden fordert, fühlen sich die meisten Menschen nicht unbedingt glücklich. In uns existieren weder eine biologische Programmierung noch ein Auto- pilot oder starke Instinkte, die uns zum Glück führen. Sobald unsere Grundbedürfnisse befriedigt sind, ist Glück vor allem von der Entwicklung unseres Bewusstseins abhängig. Das Buch vermittelt Ihnen Fähigkeiten, mit denen Sie sich selbst für Ihr Glück entscheiden können. Lesen Sie darin: Wie Sie die aktive analytische Bewusstseinssebene und die nichtaktive spirituelle Bewusstseinssebene entdecken und für Ihr Leben nutzen können Vier Hilfsmittel, um mit der Zerbrechlichkeit des Lebens konstruktiv umzugehen und ein authentisches Selbst aufzubauen (Ehrgeiz, Kompetenz, Selbstvertrauen und Verbundenheit) Vier Pfade, um die Kraft des Lebens zu spüren und damit unser grenzenloses, nicht-duales Sein zu entdecken Die Theorie des flexiblen Bewusstseins ein ausgewogener Raum, durch den Sie im perfekten Einklang mit einem authentischen Leben stehen