

[Read download] ber das Selbst hinaus: Glcklich mit sich und anderen in drei Schritten

## ber das Selbst hinaus: Glcklich mit sich und anderen in drei Schritten

Von Benjamin Krmer, Raphael Krmer  
ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #559050 in BcherVerffentlicht am: 2015-03-06Abmessungen: 8.03 x 1.18b x 5.35l, Einband: Broschiert240 Seiten | File size: 61.Mb

**Von Benjamin Krmer, Raphael Krmer : ber das Selbst hinaus: Glcklich mit sich und anderen in drei Schritten**  
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised ber das Selbst hinaus:  
Glcklich mit sich und anderen in drei Schritten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Wundervolle Abwechslung in der Welt der Ratgeber! Von Maschu Selbsthilfebcher, Ratgeber und Empfehlungen zum Glcklichsein gibt es viele und im Grunde sagen sie hufig das Gleiche. Doch dieses Buch sticht aus der Masse hervor: Nicht nur durch den Ansatz, ber die Selbstliebe hinaus zu gehen und das Glck auch in der Gemeinschaft zu suchen (dazu weiter unten mehr), sondern vor allem auch durch den herrlich unkomplizierten, lockeren und humorvollen Schreibstil der beiden Autoren! Ich war wirklich berrascht, dass ein Buch mit einem so ernsten bzw. wichtigen Thema es schafft, mich beim Lesen so hufig zum Lachen zu bringen. Dabei gehen der Sinn und die Relevanz des Inhaltes nicht verloren im Gegenteil: Dadurch, dass die Autoren sich selbst und ihre Anekdoten immer mit einem Augenzwinkern und einer groen Portion Selbstironie betrachten, fllt es einem sehr leicht, auch die eigenen Schwchen mit einem Lcheln aufzudecken. Am besten hat mir aber tatschlich der Ansatz des Buches gefallen: Wie fast immer bei Bchern dieses Genres beginnt die Reise mit der Selbstliebe. Doch die Krmer gehen noch einen Schritt weiter und zeigen, dass wahres Glck erst dann mglich ist, wenn man auch offen auf seine Mitmenschen zugeht und den Schritt von der Selbstliebe zur Nchstenliebe wagt. Das Buch erffnet einem eine freundliche, hilfsbereite und bereichernde Welt, in der man gerne mit anderen Menschen zusammen lebt und liebt. Ich habe beim Lesen gemerkt, dass der Blick auf meine Umgebung deutlich wohlwollender und liebevoller wurde. Das tat sicher nicht nur mir, sondern auch meiner Umwelt sehr gut. Besonders gut hat mir auerdem gefallen, dass das Buch einem den Ratschlag gibt: Nimm dich und deine Sorgen nicht so ernst. Die Autoren leben das mit ihrem Schreibstil und ihren Aussagen vor. Eines der grten Geschenke dieses Buches ist deshalb meiner Meinung nach die unglaublich befreiende Leichtigkeit, die es in unser Leben bringt. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Dieses Buch sollte JEDER lesen. Von Kerstin W. Ein tolles Buch! Die gesamte Zeit ber hatte ich das Gefhl, die Autoren wrden direkt mit mir kommunizieren: sehr lebendig, humorvoll und verstndlich geschrieben. Inhaltlich wertvoll und auf den Punkt gebracht - ein Buch, das Lust auf mehr macht! Ich bin begeistert und warte auf mehr :-)

3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Glcklich werden durch Kooperation. Von olli2308 Die beiden Brder Benjamin und Raphael Krmer, der eine Coach, der andere Facharzt fr Kinder- und Jugendpsychiatrie und psychotherapie, haben ein Ratgeberbuch ber das Glcklichsein geschrieben. Eigentlich ein Grund zum Ghnen und zur Langeweile, denn was sollen mir schon zwei 30-jhrige Grnschnbel zum Thema Glcklichsein verraten, was ich nicht schon lngst wei? - Eine ganze Menge, und das liegt nicht nur an dem herzerfrischend frechen und witzigen Schreibstil, sondern auch an dem gut nachvollziehbaren 3-Schritte-Programm vom Ich zum Du zum Wir. Die beiden Brder predigen nicht nur Lebensfreude, sie leben sie auch, zumindest in ihren Anekdoten, Geschichten, lustigen Beispielen und Formulierungen, die mich freudig stimmen und mit guter Laune durch das Buch begleiten. Alle Kapitel werden am Ende mit ihren wichtigsten Aussagen noch einmal gut zusammengefasst, und zwischendurch gibt es Mitmach-Ksten, die einladen zur Selbst-Reflektion. Insgesamt ist der Ratgeber gar kein Ratgeber (das wrde sofort Widerstand in mir auslsen), sondern ein Neugierigmachen auf unentdeckte soziale Anteile in mir, ein Einmaleins des fitten Gemeinschaftsmitglieds, und da habe ich und vielleicht auch der eine oder andere von uns - durchaus noch Nachholbedarf. Die wichtigste Botschaft des Buches lautet: Akzeptiere in deinem Herzen, dass Lebensfreude immer nur einen Wimpernschlag von dir entfernt ist. Denn wenn du den jetzigen Moment, in dem sich das Leben lebt und damit entfaltet, akzeptierst und mit all deinen Sinnen wahrnimmst, ohne ihn mit Gedanken zu bepflastern, hast du sie gefunden. Auf dem Weg zur Lebensfreude begegnen wir unseren Spabremsen wie einschrnkenden Glaubensstzen, unerfllten Bedrfnissen und Kontaktvermeidungsstrategien. Wenn wir das neugierige, freche und lebenslustige innere Kind wieder entdeckt haben, geht es weiter auf unserem Weg von der Selbstliebe zur Nchstenliebe. Auch hier gibt es jede Menge Stolperfallen in Form von Erwartungen, nderungswnschen an den Partner und der Zwangsjacke Familie. Im letzten Abschnitt Wir ber das Selbst hinaus wird dem gngigen Gewinner-Verlierer-Konzept (zu dem auch die Selbstoptimierung der spirituellen Yuppies gehrt) das glcklich machende Konzept der Kooperation gegenbergestellt. Beim Gewinner-Verlierer-Konzept vergleiche ich mich mit anderen, bewerte ich mich oder andere, finde ich mich gut oder schlecht, richtig oder falsch, grenze ich mich ab und fhle mich isoliert, einsam und unverbunden. Beim Konzept der Kooperation erfahre ich Verbundenheit, Solidaritt und Untersttzung. Ich befriedige zentrale Grundbedrfnisse wie Sicherheit, Entwicklung und Liebe und ich bin tatschlich glcklicher, wenn ich Beziehungen pflege: Der Schlssel dazu ist ganz einfach zu finden. Es geht darum, sich auf Augenhhe zu begegnen und sich gegenseitig zu helfen, ohne eine direkte Gegenleistung zu erwarten.

Werbetext Das innere Kind achten und Lebensfreude teilen. Kurzbeschreibung Bei der berlegung, wie ich glcklich sein kann, fehlt oftmals ein wesentlicher Punkt: Nmllich die berlegung, wie ich mit mir und anderen glcklich sein kann. Das ist des Pudels Kern! Mit einer frischen und auch frechen Schreibe zeigen uns die Brder Benjamin und Raphael Krmer einen ganz neuen Weg zur Selbstliebe und zu einem gelungenen glcklichen Miteinander. Sie haben erkannt, dass das innere Kind der Schlssel zu einem rundum glcklichen Leben ist. Lernt man, es zu respektieren und zu bewahren, ermnglicht es jedem, sich mit offenem Herzen auf die Gemeinschaft einzulassen, seine Lebensfreude zu teilen und die doppelte Portion Glck zurckzubekommen. Die Autoren bieten damit all jenen einen praktischen Leitfaden, die bereit

sind für den Schritt über das Selbst hinaus. Klappentext Das innere Kind achten und Lebensfreude teilen Trotz moderner Kommunikationsmöglichkeiten gibt es immer mehr Menschen, die einsam sind und das Glück in der individuellen Selbstliebe suchen. Doch der Mensch ist ein soziales Wesen und kann erst in der Gemeinschaft sein volles Potenzial entfalten. Anschaulich und praxisorientiert vermitteln die Autoren Benjamin und Raphael Krmer die drei Schritte des von ihnen entwickelten Konzeptes: vom Ich zum Du zum Wir. Machen Sie sich auf den Weg zu einem glücklichen und erfüllten Leben und teilen Sie Ihre Lebensfreude! Wir sind mit unserer Mit- und Umwelt verbunden, mit Pflanzen, Tieren, Menschen, wir sind nicht allein. Das zu verstehen und sich einzugestehen ist ein Schlüssel zum Glück. Wolf Schneider