

(Ebook free) Besser leben lernen: Innere Balance zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Besser leben lernen: Innere Balance zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Von Eckhard Roediger

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #138783 in BcherVerffentlicht am: 2015-06-01Abmessungen: 8.07 x .98b x 5.16l, Einband: Gebundene Ausgabe224 Seiten | File size: 77.Mb

Von Eckhard Roediger : Besser leben lernen: Innere Balance zwischen Wunsch und Wirklichkeit before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Besser leben lernen: Innere Balance zwischen Wunsch und Wirklichkeit:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
1 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gegen den "Burnout" und ähnliche Erkrankungen
Von M. Heinen-Anders
Das Buch ist alles in allem ein rundum gelungener Ratgeber zum Umgang mit dem Burnout sowie mit anderen Depressionen. Etliche hilfreiche Mantras und Sinnsprüche sind gleichfalls enthalten.
14 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Steinertransfer
Von sentirecum
Wer der Anthroposophie nahe steht, Steiner im Original gelesen und ansatzweise verstanden hat, findet hier eine gelungene Übertragung der Gelassenheitsspendenden Eckpfeiler steinerischer Literatur, alltagstauglich, lebenssinnverdernd und einfach nur tief. Sehr empfehlenswert, Steiner im Heute zu verstehen.
12 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lebenshilfe
Von Jennifer Julius
Der Titel trifft leider nicht das, was der Inhalt vermittelt. Er ist zu lapidar. Das Buch regt zum Nachdenken über das vergangene Leben und Sinn/ Un-Sinn des reiferen Lebens an. Die Lösungsvorschläge "wie gehe ich mit Stress im Alltag um" sind super umzusetzen. Ein tolles Buch auch jenseits der 50 ein erfülltes Leben zu führen.

Kurzbeschreibung
Wenn Wissen Macht ist, warum macht uns dann das Wissen über unsere Bedürfnisse und Wünsche nicht glücklich?
Eckhard Roediger, Arzt und Therapeut, geht in seinem von konkreten Übungen begleiteten Buch dieser Frage nach und kommt zu der verblüffend 'einfachen' Antwort: 'Glück fließt uns nicht zu und hängt auch nur wenig von den äußeren Umständen ab. Glück kann und muss erarbeitet bzw. geübt werden.' Im Lauf unseres Lebens stellen wir uns zu ganz unterschiedlichen Zeiten und aus ebenso unterschiedlichen Gründen die Frage, ob wir mit unserem Leben zufrieden sind. Zwischen Wunsch und Wirklichkeit gespannt fließt die Antwort nicht immer positiv aus. Wie aber gelingt es, die befriedigende Mitte zwischen den Polen, zwischen Neuem und Gewohntem, Euphorie und Langeweile zu erreichen und zu halten? Aus seinen Erfahrungen als Therapeut beschreibt Eckhard Roediger nicht nur die seelischen und biologischen Hintergründe dieses allzu menschlichen Problems der Unzufriedenheit ohne die es ja keine Entwicklung gäbe, sondern bietet durch Übungen, Meditationsanleitungen und Beispiele konkrete Hilfestellungen zum Erkennen der individuellen, wirklich wesentlichen Bedürfnisse.