

(Download pdf ebook) Mein Glcksrezept: So meistern Sie jede Lebenskrise aus eigener Kraft

Mein Glcksrezept: So meistern Sie jede Lebenskrise aus eigener Kraft

Von Konstanze Kuchenmeister
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



Produktinformation -Verkaufsrank: #419661 in BcherVerffentlicht am: 2012-02-08Abmessungen: 9.33 x .59b x 6.77l, Einband: Taschenbuch160 Seiten | File size: 19.Mb

Von Konstanze Kuchenmeister : Mein Glcksrezept: So meistern Sie jede Lebenskrise aus eigener Kraft before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mein Glcksrezept: So meistern Sie jede Lebenskrise aus eigener Kraft:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. 3 SterneVon SeewolfInhalt kann teilweise Hilfestellung geben. Jeder Mensch unterliegt anders gelagerter Mentalitt, Status, Nervenstrke, Vermgen etc. Deshalb kann das Buch allenfalls eine Art Richtschnur bleiben. So gesehen ist der Titel richtig gewhlt. Jederr Mensch mit hnlichen Problemen wird andere Rezepte finden,9 von 9 Kunden fanden die

folgende Rezension hilfreich. "Mein Glcksrezept" von Konstanze KuchenmeisterVon butterflyEs ist kein allgemeingltiger Ratgeber, der Titel sagt ja schon, dass es sich um das "Glcksrezept" der Autorin handelt.Die Beschreibung als "allgemeingltiges Rezept, das sich auf jeden Menschen, der in einer Krise steckt", bertragen lsst, ist absolut unzutreffend, und durch den Titel "Rezept" von einer "Dr.med" auch irrefhrend.Zur BuchaufteilungDas Buch ist in 3 , bzw. 4 Abschnitte gegliedert.Der erste Teil, der fr mich noch nicht zum eigentlichen Thema geht, erzht die Autorin ihre Lebensgeschichte von klein auf - bis zu Seite 47.Frau Kuchenmeister wird nach eigener Aussage mit "goldenem Lffel" im Mund geboren und genieht die Vorteile einer strengen Erziehung in einer wohlhabenden "Oberschicht"-Familie.Kurz nachdem sie sich als Gynkologin selbstndig gemacht hat und ihre eigene Praxis aufbaut, wird bei ihr, nach Geburt ihrer Zwillinge(3+4.Kind), Gebrmutterhalskrebs festgestellt. Sie lsst sich ein auf Entfernung des Uterus und Chemotherapie. Dieses ist kaum bewtigt, da wird bei ihr ein Gehirntumor entdeckt. 10 Tage nach der Entfernung entssst sie sich selber nach Hause, damit ihre Kinder ein ordentliches Weihnachtsfest haben und sie sich wieder voll in die Arbeit strzen kann, wobei sie dann Weihnachten doch wieder ins Krankenhaus muss, weil ihr Gehirnflssigkeit aus der OP-Narbe luft.Da ist man gespannt, wie denn "ihr Glcksrezept" aussieht, dass es dazu beigetragen hat, dass sie trotz ihrer Art, sich selber keine Erholung nach Chemotherapie und mehrfachen Operationen zukommen zu lassen, geholfen hat zu berleben...Auf Seite 48 geht es los mit dem ersten Teil des "Glcksrezepts" der den Titel trgt:"Finde Deine Leidenschaft - Mach Deine Trume wahr"(Der Titel spricht fr sich, denke ich)Der Zweite Teil heit:"Lass los - Auen wie innen" Dieser Teil befasst sich mit dem Ausmisten von Gerpel und berflssigem.(Diesen Teil fand ich persnlich hilfreich, ich hatte gleichzeitig das Buch "Feng Shui gegen das Gerpel des Alltags" von Karen Kingston und das, was Konstanze Kuchenmeister dazu geschrieben hat, hat mir geholfen, einiges an Gerpel, von denen ich mich noch nicht trennen konnte, wegzuschmeien).Die Hauptaussage dieses Teils war, dass die Autorin whrend ihrer Krankheit alles ausgemistet hat, was berflssig war, und dass diese Reduzierung auf das Wesentliche ihr auch geholfen hat, sich ganz auf das Wichtigste, nmlich ihre Genesung, dass sie fr sich und Ihre Familie gesund wird, zu konzentrieren. Nach eigener Aussage ist sie sicher, dass sie, ohne das, nicht berlebt htte.Der Dritte Teil des Buches heit:"Achte Deinen Krper".Hier finden sich viele allgemeingltige Informationen ber die richtige und gesunde Ernhrung, Sport und Meditation, auch auf die Krperpflege(z. B. das man sich auch bei schwerer Krankheit nicht gehen lassen soll, sich pflegen und ordentlich anziehen soll - nicht mit fettigen Haaren und Jogginghose rumlaufen)Meine Meinung:Es sind viele allgemeingltige Tipps u.. vertreten, einiges davon ist hilfreich, manches eher nicht(aber das muss jeder fr sich beurteilen, der es liest).Gehuft findet sich die Aussage "Raff dich einfach auf!" Fr gesunde Leute, die in ein paar Lebensbereichen kleine Verbesserungen wnschen ist das vielleicht auch richtig, fr Leute mit z.B. schweren Krankheiten oder z.B. Depressionen ist sowas nicht hilfreich.Teilweise das Buch sehr unbersichtlich, und verwirrend gemacht, ohne klare Gliederung. Innerhalb der Drei Hauptteile steht eigentlich nur eine Anneinandereiung von verschiedenen Tipps im Flietext und dann sind an den Seiten noch Infoksten mit anderen/nochmehr Tipps. Mir fehlte da so irgendwie alles auf einem Blick, was jetzt die Hauptaussagen/Tipps aus den Hauptteilen genau sind, da eine Aufzhlung aus einem Flietext schwer im Gedchtnis bleibt und irgendwie die Lust fehlt, sich einen ganzen Hauptteil nochmal durchzulesen, wenn man was bestimmtes sucht.Es sind in dem Buch viele Bilder von der Autorin bzw. der Familie abgebildet, in einem ernstzunehmenden Ratgeber htte sowas nichts zu suchen.Auch dass auf den ersten fast 50 Seiten die Lebensgeschichte der Frau Kuchenmeister gedruckt wurde, zeigt, dass dieses "Glcksrezept" nicht allgemein gltig ist, sondern nur durch ihre persnliche Krankheits- und Heilungsgeschichte behaupt erst an eventueller Besttigung fr die Wirksamkeit bekommen hat, ohne diese, wre dieses "Glcksrezept" es nmlich behaupt nicht wert, in einen "Ratgeber" gedruckt zu werden. Der Groteil des Inhalts sind nmlich nur allgemeine Tipps, die jeder bestimmt schon mal gehrt hat, vermischt mit einigen Fakten, z.B. ber gesunde Ernhrung, und der sich hufig wiederholenden Aufforderung(Wortwrtlich oder in der Bedeutung): "Raff dich einfach auf" , "Schwing Deinen Hintern von der Couch und ab in die Laufschuhe!" u..Ich wrde ihr "berleben" nicht auf ihr "Rezept" zurckfhren, sondern darauf, dass sie enormes Glck gehabt hat, vor allem den bei der Art, wie sie sich selber whrend ihrer Krankheit noch -ge- bzw. berfordert hat - 10 Tage nach Hirn-Op wieder selbst aus dem Krankenhaus entlassen obwohl 4 Wochen Aufenthalt empfohlen werden- gleichzeitig sich um die Kinder(Zwei davon Babys), ihre neu aufgebaute Praxis und den Haushalt kmmern- da habe ich mich schon gefragt, ist sie alleinerziehend? (Zur Anmerkung, Nein, sie ist verheiratet, sie dankt ihrem Mann, doch wenn man ihre Krankengeschichte liest, kommt der Eindruck auf, dass sie sich allein um alles gekmmert hat)Fazit:Kein wirklicher Ratgeber im blichen Sinne, eher ein Begleitbuch zu dem auf dem Cover erwhten Roman (in dem ihre Lebensgeschichte erzht wird).Ich finde es nicht ok, dass ein solches Buch, dass sich nur durch lauter Bezugnahmen zur Geschichte der Autorin als "Rezept" vermarkten lsst, als wirklicher Lebenshilfe Ratgeber dargestellt wird.Finde ich schade, dass sie, die ja rztin ist, tatschlich sowas verffentlicht und ihren Dokortitel in gewisser Weise dahingehend dazu benutzt, dem Buch so den Anschein von Serisitt zu verleihen, denn wenn man den "Dr.med" vorm Autorennamen auf dem Cover sieht, denkt man an einen wirklichen Ratgeber, der sich auf Forschung sttzt, und nicht an eine Biographie mit ein paar gutgemeinten Ratschlgen inklusive Familienfotos.Aber alles in allem ist der "Ratgeber"-Teil, abglick der erwhten Kritikpunkte, nicht schlecht, ich glaube, da ist fr jeden irgendetwas hilfreiches dabei.3 Sterne.Nachtrag: Jemanden, der wirklich Hilfestellung in einer Krise sucht, kann ich "Willkommen in der Krise" von

Laura Day sehr empfehlen. 8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Irreführend
Von onyx6
Sorry Frau Kuchenmeister, bei einem Ratgeber wäre schon eine genauere Recherche und ein genaueres, wissenschaftlich fundiertes Konzept notwendig. Die Geschichte ist interessant; spannend auch, wie Frau Kuchenmeister mit der Krise zurechtkommt, ABER das reicht nicht für einen Ratgeber, den Menschen sich in der Hoffnung auf Hilfestellung kaufen. Hier findet man einen Erlebnisbericht (s. die Geschichte von Hera Lind) nochmal aus ihrer Sicht und mit ihrem Weg aus der Krise....aber es ist KEIN ALLGEMEINGÜLTIGER RATGEBER, sondern nur die persönliche Sicht der Protagonistin. Insofern ist es ein irreführendes Buch und meiner Meinung auch vom Verlag komplett falsch "einsortiert".

Kurzbeschreibung
Die junge Frauenärztin Konstanze Kuchenmeister hat gerade ihre Zwillinge zur Welt gebracht, als ihr Leben eine dramatische Wendung nimmt. An ihrer Gebärmutter wird ein bösartiger Tumor gefunden. Voll Entschlossenheit stellt sich die vierfache Mutter Operation und Chemotherapie. Als der Krebs endlich besiegt scheint, trifft sie den Teufel ein zweites Mal - Diagnose: Gehirntumor. Andere hätten in diesem Moment die Waffen gestreckt. Konstanze Kuchenmeister aber verspricht einen unglaublichen Lebenswillen. Sie weiß intuitiv, dass sie ihre Kräfte auf das Wesentliche lenken muss, will sie der Krankheit standhalten. Aus dieser intensiven Lebenserfahrung erwächst ein einzigartiges Rezept, das für jeden, der in einer Krise steckt, eine echte Hilfe bietet. Kern ihres Glücksrezepts ist die Forderung, alles Notwendige mit absoluter Konsequenz und Radikalität anzupacken, Ballast abzuwerfen und sich dem eigenen Ziel mit Haut und Haar zu verschreiben.