

(Library ebook) Lass los und werde glücklich

Lass los und werde glücklich

Von Dörthe Huth

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF

Urheberrechtlich geschütztes Material

Dörthe Huth

Lass los und werde glücklich



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #635691 in BcherVerffentlicht am: 2009-09-14Abmessungen: 8.43 x .87b x 5.35l, Einband: Taschenbuch192 Seiten | File size: 65.Mb

Von Dörthe Huth : Lass los und werde glücklich before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Lass los und werde glücklich:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lass los und werde glücklichVon Karin KnorrDie 6 Schritte ins Glck bin ich mit viel Freude gegangen, denn die kleinen bungen und Selbsttests fand ich sehr ansprechend. Aber am wertvollsten fand ich die Werkzeugkiste am Ende des Buches, wo

Affirmationen und Experimente usw. genau erklärt sind. Manchmal habe ich das Buch einige Tage zur Seite gelegt, um nachzudenken, war dann aber bald schon wieder neugierig auf den nächsten Schritt. Ich habe für mich hier mitgenommen, dass man doch die kleinen schönen Momente jeden Tag genießen soll, damit man das Glück nicht verpasst. Und mit den weniger schönen Dingen werde ich meinen Frieden schließen. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lass los und werde glücklich ... Von Helga Knig Die psychologische Beraterin und Heilpraktikerin Dr. the Huth verdeutlicht in diesem Buch, dass der wirkliche Weg zum Glück nicht selten über das Loslassen führt. Um von etwas loslassen zu können, sind nach ihrer Meinung sechs Schritte notwendig. Diese werden von der Autorin allesamt ausführlich erklärt. Jedem dieser Schritte sind Checklisten, Experimente und ein erhellender Test beigelegt. Ferner wird gezeigt wie mein Protokolle zur Selbstreflektion anfertigt und anhand von Visualisierungen Veränderungen gedanklich vorwegnimmt. Sich aufgrund eines Loslass-Prozesses auf Veränderungen einzulassen, heißt nicht zuletzt eine neue Richtung einzuschlagen. Loslassen bringt auf Dauer sehr viel Lebensqualität mit sich. Dabei hat Loslassen nichts mit Weglaufen zu tun. Loslassen bedeutet bloß seine Ziele neu zu justieren und entsprechend zu handeln. Die aktive Arbeit an einem Loslass-Prozess macht es erforderlich verbindlich und diszipliniert zu sein und Durchhaltevermögen zu besitzen. Loslassen birgt- das sollte jedem bewusst sein sowohl Vor- als auch Nachteile. Es ist hilfreich diese einander gegenüberzustellen, um auf diese Weise eine bewusste Entscheidung für oder gegen das Loslassen zu fällen. Wer in seinem Leben permanent das Gefühl hat, Veränderung zu wollen, aber nicht zu können, leidet vermutlich an erlernter Hilflosigkeit. Diese muss kein Dauerzustand sein. Die Autorin zeigt u.a. wie man die eigene Gefühlswelt in Einklang bringt und wie man mit negativen Gefühlen wie Wut, Selbstzweifel und Enttäuschung am besten umgeht. Es ist immer günstig innere Bilder zu nutzen, um auf gute Gefühlszustände umzuschalten, hilfreiche Gedanken abzurufen und sich durch Aktivitäten abzulenken und neu zu motivieren. Bei allem sollte man sich stets fragen, was einem die eigenen Gefühle sagen wollen. brigens bereitet das genaue Hinschauen und Anerkennen was ist, den Lösungsprozess vor. Die Annahme von Enttäuschungen, das Betrauern, Verabschieden sowie das Verzeihen setzt eine körperliche und geistige Lösungsaktivität in Gang. Sofern es die Aufgabe ist, eine desolante Beziehung loszulassen, oder aber anders zu gestalten, bringt es nichts in Abwehr zu verharren. Was man benötigt, ist eine Auseinandersetzung auf Gefühlsebene. Mache man sich bewusst, dass verdrängte Gefühle in unserem Gepäck bleiben und uns auf unserer Lebensreise unnötig belasten. Die Autorin rät, auf die Signale des Körpers zu achten und alles, was im Leben strukturiert, genau zu betrachten und es nicht einfach wegschieben. Stellt man fest, dass man das Streben nicht mehr akzeptieren möchte, ist es sinnvoll loszulassen. Die Belohnung für den Mut zum Loslassen ist eindeutig die Freiheit. Ein überzeugender Text, der dazu verhilft, recht bald gelassen auf dem eigenen Glückplateau zu stehen und vollkommen im Einklang mit sich selbst zu sein. 8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Anleitung zum Glück werden Von Raluca Lensing-Braga Wer sich schon mal in einer kritischen Lebenssituation befand, kennt sicherlich das Gefühl an emotionale und körperliche Grenzen zu stoßen. Manchmal sind die Probleme so überwältigend, dass man selbst keine Lösung dafür findet. Man blockiert innerlich und besitzt nicht von alleine die Kraft, sich von seelischen Belastungen zu befreien. Für diejenigen ist der Praxisratgeber 'von Dr. the Huth empfehlenswert. Huth verspricht in ihrem Buch, in sechs Schritten das Loslassen zu lernen, um mehr Glück im Leben zu finden. Ein Versprechen, das auf dem ersten Blick sicherlich mit Vorbehalt zu betrachten ist. Jedoch ist die Skepsis mit jeder gelesenen Seite unbegründet. Die Autorin hat ein psychologisch fundiertes Ratgeberbuch geschaffen, das leicht verständlich, hilfreich und für jede Lebensnotlage anwendbar ist. Anhand von zahlreichen Loslass-Tests, Fallbeispielen, Übungen und Mentaltechniken, werden nachhaltig die Fähigkeiten zum Loslassen aktiviert. Seite für Seite lernt der Leser die innere Haltung zu verändern und neue Perspektiven für Wünsche und Bedürfnisse zu entwickeln. Das vermittelt die Autorin, indem sie imaginär auf eine Reise zu einem Glücksberg einlädt. Mit Hilfe der Fantasie wird man durch verschiedene mentale Prozesse geleitet. Belastungen, Verletzungen, Niederlagen, alles was los gelassen werden will, wird in einen Rucksack gepackt. Der Leser begibt sich mit dem Rucksack auf den Weg zu dem Glücksgipfel. Auf dem glückseligen Pfad, befreit er sich nach und nach von der unnötigen Last. Schritt für Schritt fällt es ihm leichter die Probleme wahrzunehmen, zu verstehen, die eigenen Ressourcen zu aktivieren und das bisherige Verhaltensmuster zu lösen. Am Gipfel des Glücksbergs angelangt, fühlt sich Körper, Geist und Seele wieder im Einklang. Das Buch hilft positive Energie aufzutanken, um mal wieder die kleinen und großen Glücksmomente im Leben genießen zu können. Für jede Lebenslage passend, eignet sich das Praxisbuch für alle Menschen, die die Hoffnung nach mehr Lebensqualität, Zufriedenheit und Glück noch nicht aufgegeben haben. Eine gute Grundlage für einen neuen positiven Start ins Leben.

Kurzbeschreibung Der Weg zum selbstbestimmten Leben Loslassen lernen dank eines psychologisch fundierten 6-Schritte-Programms und dadurch unbeschwert glücklich werden das erklärt Dr. the Huth ihren Lesern. Sie erklärt, warum und wie die Unfähigkeit loslassen zu können, die meisten Menschen ein Leben lang behindert. Alte Verletzungen, Niederlagen, Probleme persönlicher, gesundheitlicher und beruflicher Natur begleiten jeden Menschen. Meist merkt man nicht, dass solche seelischen Altlasten unverarbeitet bleiben und der Ballast, den man in seinem Lebensrucksack mit sich herumschleppt, immer schwerer wird. Das 6-Schritte-Programm verhilft zu einer freien, dynamischen und

glücklichen Zukunft. Der Leser macht eine Bestandsaufnahme über die Dinge, die er nicht loslassen kann, lässt sich auf die damit verbundenen Gefühle ein, kann sich Neuem öffnen, Altes endgültig verarbeiten, um sich dem Glück anzunähern und es schließlich zu genießen. Fallbeispiele, Übungen, Mentaltechniken und Perspektivenwechsel verdeutlichen, wie man vom Ausgeliefertsein zum motivierten Handeln gelangt, sich selbst Freiheit schenkt und sein individuelles Glück erreicht.

Über den Autor und weitere Mitwirkende: Dr. the Huth, Jahrgang 1968, ist Psychologische Beraterin und Supervisorin mit Zulassung als Heilpraktikerin (Psychotherapie). Nach ihrem Studium der Germanistik, Psychologie und Computerlinguistik arbeitete Dr. the Huth über fünf Jahre lang an verschiedenen Kliniken. Ausgebildet in diversen Therapie-, Beratungs- und Entspannungsverfahren ist sie unter anderem Gestalt- und Hypnotherapeutin, besitzt das European Certificate of Psychotherapy und ist im GTI-Coaching zertifiziert. In den letzten Jahren flossen zudem spirituelle Ansätze in ihre Arbeit ein, da sie unter anderem auch in Schamanismus und Reiki ausgebildet ist. Seit 2001 arbeitet sie in eigener Praxis und hat zahlreiche Bücher, Buchbeiträge und Online-Texte zu den Themengebieten Glück und Lebensfreude verfasst. In ihren Büchern, Seminaren und Coachings vermittelt sie praktische Strategien und Methoden, das Leben gesünder, erfolgreicher und glücklicher zu gestalten. Dabei unterstützt sie ihre Klienten, neue Lösungswege im Privat- und Berufsleben zu entwickeln und innere Stärke für schwierige Zeiten zu aktivieren. Zudem begleitet sie Psychologische Berater und Heilpraktiker (Psychotherapie) durch Supervision und kollegiales Coaching, gibt Starthilfe beim Praxisaufbau und den ersten Schritten in Beratung und Therapie. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrer Tochter in Dorsten, am Rande des Ruhrgebiets.

Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Visualisierung: Festhalten oder fliegen

Erinnern Sie sich noch daran, wie es war, als Sie Ihren ersten Luftballon in der Hand hielten? Für die meisten Menschen ist das eine wunderbare Erinnerung. Besonders die mit Helium gefüllten Ballons, die es früher nur auf den Jahrmärkten gab - damals waren sie noch ganz außergewöhnlich. Diese abenteuerlichen Ballons zogen uns förmlich in ihren Bann und zauberten ein Lächeln auf jedes Gesicht. Fasziniert von der Schwerelosigkeit war man darauf bedacht, das Band festzuhalten, das einen mit dem Ballon verband. Ganz besondere Freude machte es, den Ballon an seinem Band immer wieder ein Stückchen nach oben hin loszulassen, um ihn dann wieder heranzuholen. Es war, als würde sich der Ballon immer wieder selbst befreien wollen. Nahm man den Ballon mit nach Hause, konnte man dieses Vergnügen einen oder zwei Tage lang genießen. Danach bot sich ein trauriges Bild: Der Ballon lag schlaff am Boden, das Gas hatte sich verflüchtigt. Hatte man jedoch vorher auf der Kirmes nur einen Augenblick nicht aufgepasst, die verbindende Schnur nur für einen Moment außer Acht gelassen, verabschiedete sich der Ballon in den Himmel. Ihn nicht mehr zu besitzen war sehr traurig und oft auch noch mit der Schelte der Eltern verbunden. Aber zu beobachten, wie der Ballon immer höher stieg und immer weiter flog, war wunderschön, oft verbunden mit einem Gefühl von Weite und Glück. So als schenkte man sich selbst ein Stück mehr Freiheit. In beiden Fällen haben wir den Ballon verloren. Doch die Gefühle, die mit dem Verlust einhergehen, können bei jedem Menschen sehr unterschiedlich sein. Loslassen, um glücklich zu werden

Der Weg ins Glück führt uns häufig über das Loslassen. Nicht immer ist uns das bewusst und manchmal klingt es in unseren Ohren sogar paradox. Oft ist es nur ein diffuses Gefühl, nicht richtig zu sein, sich unwohl zu fühlen, das einem die Lebensfreude trübt, die Lust am Leben hemmt und das Glück einfach nicht im eigenen Leben einziehen lässt. Wenn sich eine Tür schließt, dann öffnet sich eine andere. Aber wir schauen meist so lange und so bedauernd auf die geschlossene Tür, dass wir die, die sich für uns öffnet, nicht sehen.

ALEXANDER GRAHAM BELL

Wieso sollte man etwas loslassen, was man sich vielleicht jahrelang ersehnt hat? Warum sollte es gut tun, sich von einer Beziehung zu lösen, wenn man doch das Gefühl hat, ohne diesen Menschen gar nicht leben zu können? Weshalb sollte es gut tun, sich von Vorstellungen zu befreien, auf die man lange hingearbeitet hat? Und warum sollte man sich von schlechten Gefühlen befreien, wenn diese doch von jemand anderem ausgelöst wurden? Genau solche Themen unseres Lebens halten uns fest, indem sie uns Kraft und Selbstvertrauen rauben. Sie warten förmlich auf die Befreiung durch das Loslassen. Loslassen geht einfach zum Leben: Ständig nehmen wir Abschied von Situationen, denen wir entwachsen sind. Immer wieder passen wir uns an neue Gegebenheiten an. Meist geht das problemlos vonstatten. Wir lösen uns von dem, was nicht mehr in unser Leben passt, und machen damit Platz für Neues. Vielleicht haben Sie in Ihrem Leben auch schon einmal bewusst losgelassen - etwa einen Termin sausen lassen und die gewonnene Zeit für etwas anderes verwendet, was Ihnen wichtiger war? Aber selbst wenn Sie sich an keine solche Situation erinnern, haben Sie mit dem Loslassen schon reichlich Erfahrung gemacht: Für Babys ist es irgendwann an der Zeit, von der Muttermilch auf feste Nahrung umzusteigen. Kindern fallen die Milchzähne aus, um den bleibenden Zähnen Platz zu machen. Kindergartenkinder werden zu Schulkindern. Jugendliche ziehen aus der elterlichen Wohnung aus. Erwachsene wechseln Arbeitsstellen, Wohnorte oder Partner. Das geschieht einfach, weil sich Wünsche, Ziele und Einstellungen im Laufe der Zeit verändern. Manchmal haftet man jedoch an bestimmten Themen, sitzt in einem Sumpf von Gefühlen fest und klammert sich an Menschen, Dinge oder Situationen. Nicht immer fällt es leicht, loszulassen. Doch je stärker wir an etwas haften, umso mehr Angst macht uns das Loslassen. Wir wollen den Abschiedsschmerz nicht spüren und haben Angst vor der Zukunft. In solchen Fällen wollen wir nicht merken, dass uns etwas nicht mehr gut tut oder dass unser Handeln von etwas bestimmt wird, das längst abgeschlossen sein sollte. Doch mit jedem unbequemen Loslassen begreifen wir auch immer wieder neue Zeiten der persönlichen Weiterentwicklung. Jedes leidige Loslassen ist auch ein neuer Anlauf ins Glück. Sind Sie frei? Wie sieht es bei Ihnen aus? Hängen Sie möglicherweise in einer Beziehung fest, die Ihnen nicht gut tut? Oder klammern sich an Einstellungen,

die Sie daran hindern, glücklich zu sein? Vielleicht nimmt eine körperliche Erkrankung Ihnen alle Lebensfreude, weil sie auf alle anderen Bereiche Ihres Lebens ausstrahlt? Alte Verletzungen, Niederlagen, Probleme persönlicher, gesundheitlicher und beruflicher Natur begleiten uns häufig lange Zeit auf unserem Lebensweg. Selbstverständlich brauchen wir Zeit, solche Schicksalsschläge zu verarbeiten. Wir müssen uns mit ihnen beschäftigen, sie innerlich bearbeiten und verdauen, um sie nach einer gewissen Zeit dann loslassen und uns neuen Aspekten des Lebens zuwenden zu können. Loslassen: Eine Medaille mit zwei Seiten Loszulassen bedeutet einerseits, sich von Altem zu befreien. Andererseits heißt es aber auch, sich für das Kommende zu öffnen. Sich auf den Weg ins Glück zu machen, heißt also gleichzeitig, sich auf Entdeckungen über sich selbst einzulassen: die eigene Persönlichkeit zu erforschen, die Sonnenseiten seiner Persönlichkeit ebenso zu entdecken wie die eigenen Schattenseiten. Diese verschiedenen Facetten können eine Bereicherung sein, die uns sowohl fasziniert als auch anregt. Eine innere Veränderung geschieht über den Verstand, das Gefühl und das Handeln. Wenn das Loslassen gelingt, kommt man immer mehr in Bewegung, steigt immer mehr aus einem isolierten, starren Erleben aus und kann zunehmend Neues zulassen. Mit diesem Buch sind Sie eingeladen, in sechs Schritten Kontakt zu einer Situation, zu einer Erkrankung oder zu einem Problem aufzunehmen. Die Gedankenanstöße, Übungen und Anleitungen zeigen verschiedene Möglichkeiten auf, eine eigene Zugangsweise zu finden. Ich wünsche Ihnen viel Motivation, Freude und Erfolg auf Ihrem Weg.