

(Mobile book) Lebe gut! Wie Sie das Beste aus Ihrem Leben machen

Lebe gut! Wie Sie das Beste aus Ihrem Leben machen

Von Mihaly Csikszentmihalyi
audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #346563 in BcherVerffentlicht am: 2000-01Abmessungen: 8.46 x .98b x 5.16l, Einband: Gebundene Ausgabe226 Seiten | File size: 62.Mb

Von Mihaly Csikszentmihalyi : Lebe gut! Wie Sie das Beste aus Ihrem Leben machen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Lebe gut! Wie Sie das Beste aus Ihrem Leben machen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gute

Ideen für Therapeuten - für Selbsthilfe nur bedingt geeignet

Von Ulrich Was ist dieses Buch nicht? - Es ist kein Therapiemanual - Es ist m.E. nicht für Patienten oder zur Selbsthilfe oder als Ratgeber geeignet (da zu viele Aspekte betrachtet werden, die Schlussfolgerungen selbst herausgearbeitet werden müssen und es einfach ein klein wenig zu anstrengend zu lesen ist)

Es ist aber zum Glück: - kein reiner Aufguss des Flow!-Buches - keine Theorie- und empirieferne "Ex cathedra"-Lebensanweisung

Was ist es aus meiner Sicht? Ein guter "Steinbruch" für Therapeuten und Berater mit Anschluss an viele therapeutische Konzepte (z.B. Stimmungsbeeinflussung durch Aktivitäten), sodass man aus dem Buch viele wertvolle Akzente entnehmen kann. Natürlich spielt das Flow-Konzept eine wichtige Rolle, Cs. bezieht sich v.a. aber auf Möglichkeiten, das generelle Wohlbefinden zu erhöhen (und diskutiert in diesem Rahmen z.B. kritisch Fernsehnutzung).

Das Buch liest sich flüssig, die Primärliteratur (zu Grunde liegende Untersuchungen) ist etwas knapp, das Buch ist recht preiswert - insgesamt ist also zu raten.

5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Durch Flow-Erlebnisse mehr Glücksgefühle erfahren

Von Rolf Dobelli Mihaly Csikszentmihalyi setzt sich anhand zahlreicher Studien und Forschungsergebnisse mit den Befindlichkeiten der Menschen in den verschiedenen Lebensphasen auseinander. Wann sind sie warum am glücklichsten, wann am wenigsten motiviert? Wie können sie selbst am besten Einfluss auf ihr Wohlbefinden nehmen? Er stellt die gewonnenen Erkenntnisse einander gegenüber und zieht allgemein gültige, für alle umsetzbare Schlussfolgerungen. Ein Buch, das nicht nur zum Nachdenken anregt, sondern hilft, alte, eingefahrene Verhaltensmuster zu durchbrechen und neue Horizonte hin zu einem erfüllteren Leben zu öffnen.

getAbstract.com empfiehlt das Buch allen, die auf der Suche nach mehr Erfüllung im Leben sind, von der Hausfrau bis zum Manager.

15 von 17 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gute Anleitung für ein erfülltes Leben

Von Dr. Bettina Fieber Lebensglück erfahren, wer möchte das nicht? Gibt es außerhalb der zahlreichen Ratgeberliteratur Prinzipien, an die wir uns halten müssen, damit unser Leben wirklich gelingt? In seinem ruhig und sehr schön lesbaren Buch hat der Vertreter des bekannten Flow-Effekts eine Fülle an Lebensweisheiten zusammen gestellt, deren Befolgung das Leben erfüllt werden lassen.

Aus welchem Grund empfinden manche ihre Arbeit so wenig erfüllend? Was fehlt an ihren Arbeitsplätzen und weshalb geht es dem Kollegen möglicherweise anders? Bei jeder Tätigkeit ist der Zustand möglich, den Mihaly Csikszentmihalyi Flow-Effekt nennt, also ein Fließen der Zeit, quasi das Erreichen eines zeitlosen Zustands, während dem man in eine Tätigkeit vertieft ist. Je mehr solcher Zustände wir hervorrufen, desto glücklicher sind wir. Der Autor kritisiert die moderne Auffassung von Arbeit als reiner Gelderwerb und seine Gedanken sind durchaus berechtigt. Denn sollten wir einen Großteil unseres Wachzustandes mit Tätigkeiten verbringen, die uns nicht ausfüllen, nur um als Gegenwert Geld und eine (scheinbare) Sicherheit zu erhalten? Er verneint dies und ermutigt seine Leser zum Nachdenken über die eigene Situation. Im Grunde sind seine Thesen Kulturkritik: an sinnleer verbrachter Zeit vor dem Fernseher, die kein Glücksgefühl hervorrufen kann, ebenso wie tatenloses Faulenzen, das einen nicht erholen lässt, sondern ermüdet. Beziehungen müssen bedacht werden: wann fühlen wir uns am wohlsten? Zwischenmenschliche Beziehungen beeinflussen maßgeblich Lebensglück, hier erfährt man am häufigsten das Gefühl der Zeitlosigkeit, in dem wir Glück empfinden. Klar wird dem Leser auch, dass er an seinem Lebensglück arbeiten muss und nur aktiv ein erfüllendes Leben möglich ist.

Produktbeschreibung [Siehe Bilder Klappentext]

Kurzbeschreibung Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi über Wege zum Hochgefühl Flow bezeichnet einen Zustand des Glücksgefühls, in den Menschen geraten, wenn sie gänzlich in einer Beschäftigung aufgehen. Entgegen ersten Erwartungen erreichen wir diesen Zustand nahezu euphorischer Stimmung meistens nicht beim Nichtstun oder im Urlaub, sondern wenn wir uns intensiv der Arbeit oder einer schwierigen Aufgabe widmen. Mihaly Csikszentmihalyi bei Klett-Cotta: FLOW: Das Geheimnis des Glücks Das Flow-Erlebnis Flow im Beruf Lebe gut! Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben Kreativität über den Autor und weitere Mitwirkende Mihaly Csikszentmihalyi wurde als Sohn einer ungarischen Familie in Italien geboren. Er lehrt Psychologie an der University of Chicago, war Gastprofessor in Italien, Finnland, Brasilien und Kanada, überschreitet gern die Grenzen zu anderen Disziplinen und ist vor allem durch seine Forschungen über den Flow bekannt.

Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Wer wirklich leben will, der fängt am besten gleich damit an. Wer das nicht will, kann's ja bleiben lassen, doch stirbt er dann.

W. H. Auden Die oben wiedergegebenen Zeilen eines Gedichts von W. H. Auden drucken in komprimierter Form aus, worum es im vorliegenden Buch geht. Wir stehen vor einer einfachen Wahl: Zwischen dem Jetzt und dem unvermeidlichen Ende unserer Tage können wir entscheiden, zu leben oder zu sterben. Insofern wir auf die Bedürfnisse des Körpers achten, ist die biologische Existenz ein automatischer Prozess. Leben in dem Sinne, in dem Auden davon spricht, ist jedoch ein Vorgang, der keineswegs von selbst abläuft. In Wirklichkeit verschürt sich alles dagegen: Geben wir unserem Leben keine Richtung, so wird es von außen beherrscht werden und dem Ziel irgendeiner anderen treibenden Kraft dienen. Biologisch programmierte Instinkte werden dafür sorgen, da es nur reproduziert, was wir an genetischem Material mitbringen; die Kultur wird dafür sorgen, da es zur Verbreitung ihrer Wertvorstellung und institutionalisierten Sitten eingesetzt wird; und andere Menschen werden zur Durchsetzung ihrer Interessen und Bedürfnisse möglichst viel von unserer Energie abzweigen wollen. Und all das vollzieht sich ohne Rücksichtnahme darauf, welche Wirkung irgendeine dieser Gegebenheiten auf uns haben wird. Man

kann und darf aber von niemandem erwarten, da er uns hilft zu leben. Wie wir leben wollen - das müssen wir selber herausfinden. (...) Die Qualität des Lebens hängt davon ab, was wir im Laufe der rund siebzig Jahre, die uns beschieden sind, tun, sowie davon, was während dieses Zeitraums in das Bewusstsein dringt. In der Regel wirken sich die verschiedenen Tätigkeiten in recht vorhersehbarer Weise auf die Qualität des Erlebens aus. Wenn wir im ganzen Leben nur deprimierende Dinge tun, werden wir am Ende wohl kaum ein glückliches Leben geführt haben. Normalerweise hat jede Tätigkeit positive wie negative Eigenschaften. Wenn wir beispielsweise essen, sind wir zumeist positiver gestimmt als sonst, eine graphische Darstellung des Glücksniveaus einer Person im Laufe eines Tages ähnelt dem Profil der Golden Gate Bridge über der San Francisco Bay, wobei die höchsten Punkte der Brücke den Essenszeiten entsprechen. Gleichzeitig ist die Konzentration beim Essen zumeist recht niedrig, und man erlebt auch nur selbsten Flow. Dabei sind die Auswirkungen unserer Tätigkeit auf die Psyche nicht linear, sie stehen vielmehr in einer systemischen Wechselbeziehung zu all unserem sonstigen Tun. Zum Beispiel: Essen ruft zwar Wohlgefühl hervor, doch werden wir keine Glücksgefühle erreichen, wenn wir rund um die Uhr essen. Das Einnehmen von Mahlzeiten steigert das Glücksempfinden nur, wenn wir rund 5 Prozent der Wachzeit mit Essen verbringen; verbrachte man 100 Prozent des Tages mit Essen, wäre es rasch nicht mehr lohnend. Dasselbe gilt für die anderen schönen Dinge im Leben: Sex, Sich-Entspannen, Fernsehen. In dosierter Menge können sie die Qualität unseres Alltags zwar ganz beträchtlich steigern, aber ihre Wirkungen summieren sich nicht.