

[Download pdf] **Leben, was du fhlst (HERDER spektrum)**

Leben, was du fhlst (HERDER spektrum)

Von Walter Kohl

*ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook*



 **Donwload**

 **Read Online**

Produktinformation -Verkaufsrang: #72545 in BcherVerffentlicht am: 2014-06-04Erscheinungsdatum: 2014-06-04Anzahl der Produkte: 1Abmessungen: 7.48 x .52b x 4.72l, Einband: Taschenbuch208 Seiten | File size: 37.Mb

Von Walter Kohl : Leben, was du fhlst (HERDER spektrum) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised **Leben, was du fhlst (HERDER spektrum)**:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Anleitung fr eine tiefgrndige Auseinandersetzung mit belastenden Erfahrungen aus der VergangenheitVon Zeit zu

leben Online-Magazin für Persönlichkeitsentwicklung Rezension von Nicole Alps In *Leben, was du fühlst* geht es darum, sich mit den bildlich gesprochenen Wackersteinen im biographischen Lebensrucksack zu versöhnen. Für den Autor Walter Kohl bestanden diese Wackersteine zum Großteil darin, der Sohn des Altbundeskanzlers Helmut Kohl zu sein. So befand sich die Familie während der RAF-Zeit unter ständigem Polizeischutz. In der Schule wurden die Kinder Helmut Kohls für das Verhalten des Vaters angefeindet. Zudem war es schwer, einen eigenen Weg zu gehen, denn überall galt Walter Kohl nur als Sohn vom Kohl. Schwierig für ihn, einfach nur der Walter zu sein. Eine Familiensituation, die oftmals eine Belastung und besondere Herausforderung war und ist. Wackersteine können aber so ziemlich alle belastenden Erfahrungen der Vergangenheit sein. Also beängstigende Erlebnisse, bedrohliche Situationen oder auch belastete Beziehungen, mit denen wir noch nicht richtig abgeschlossen haben. Dazu braucht es keine besonders herausgehobene Familiengeschichte. Deswegen ist dieses Buch für alle Menschen interessant. Außer natürlich für diejenigen, die ohne Wackersteine im Rucksack unterwegs sind. Im ersten Teil des Buches beschreibt Walter Kohl anhand seiner eigenen Lebenserfahrungen seinen ganz persönlichen Weg hin zur Versöhnung mit seiner Vergangenheit. Dabei wird viel Grundlegendes zum Thema Versöhnung deutlich, wie die Bedeutung problematischer Glaubenssätze oder die Notwendigkeit, sich mit der Vergangenheit zu versöhnen, um kraftvoll im Jetzt und in der Zukunft zu leben. Im zweiten Teil des Buches beschreibt Walter Kohl den konkreten Prozess eines möglichen Versöhnungswegs anhand von fünf Schritten. Besonders gefallen hat mir, dass die einzelnen Schritte dieses Prozesses sehr anschaulich erklärt werden. Der Prozess ist eine anspruchsvolle Analyse der eigenen Erfahrungen, Gedanken und Gefühle. Anspruchsvoll, weil Kohl dazu anleitet, ziemlich tief in die eigenen Gefühle und Erfahrungen hinabzusteigen und diese zu reflektieren. Walter Kohl nimmt sich selbst und seine Erfahrungen mit dem Terrorismus der RAF als Beispiel und exerziert anhand dieses Beispiels die einzelnen Schritte detailliert und nachvollziehbar durch. Der erste Schritt in diesem Prozess besteht darin, ein Anliegen für sich zu formulieren. Für Kohl war das: Ich will endlich meinen Frieden mit meinen Terrorismuserfahrungen machen. In weiteren Schritten findet man dann heraus, was das konkret Belastende an dieser schwierigen Erfahrung war, z. B. die Einsamkeit, und welche so genannte Spiegelenergie man diesem Gefühl gegenüberstellen kann, z. B. die Verbundenheit. Am Ende des Prozesses steht ein Friedensvertrag mit sich selbst. *Leben, was du fühlst* ist eine tiefgründige Anleitung für alle, die sich wirklich mit sich selbst auseinandersetzen möchten und dazu bereit sind, in die Tiefen ihrer Seele hinabzublicken. Menschen, die schnelle und praktische Hilfestellungen suchen, werden von diesem Buch eher enttäuscht. Das Buch bietet eine gute Struktur, in der sich wichtige Stellen aufgrund des Inhaltsverzeichnisses recht gut wiederfinden lassen. Nützlich finde ich den Anhang des Buches, der das Arbeitsblatt zum Versöhnungsweg samt Erläuterung und Vorlage für den Friedensvertrag mit sich selbst bietet. Im Ganzen ein ermutigendes, gut anleitendes und inspirierendes Buch, das den Wunsch weckt, wie Walter Kohl aus vollem Herzen sagen zu können: Ja, ich nehme diesen Schatten an. Ich bin versöhnt mit dieser Erfahrung aus meiner Vergangenheit. 14 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wertvolle Lebenshilfe Von Honeybal Lektor Walter Kohls Buch ist ein wertvoller Ratgeber, für jeden, der auf dem Weg ist sich von vergangenen belastenden Ereignissen zu lösen und sich mit der eigenen Vergangenheit auszuschließen. Jeder der Schlimmes erlebt hat, weiß wie schwierig es ist, Versöhnung zu praktizieren und wirklich loszulassen. Jedoch ist Versöhnung der einzige Weg sich wieder dem aktuellen Leben zu widmen und nicht an den Belastungen der Vergangenheit kaputt zu gehen. Hierfür bedarf unser Innenleben und unser Herz unserer Aufmerksamkeit und Pflege, denn wahre Freiheit beginnt nicht durch Unerlichkeiten, sondern durch eine freie Geisteshaltung, die nicht mehr in der Vergangenheit verweilt, sondern im Hier und Jetzt zu Hause ist. Dieser Weg benötigt Mut vollkommen ehrlich zu sich selber zu sein, jedoch verspricht er einen signifikanten Zugewinn an Lebensqualität. Das vom Autor aufgestellte 5-Punkte-Programm bietet für diesen Weg eine praxisnahe und konkrete Begleitung, die dabei hilft, alle auftretenden Schwierigkeiten und Probleme zu meistern und im Idealfall zum völligen Loslassen und völliger Freiheit zu gelangen. Für alle Betroffenen und spirituell Suchenden und Interessierten bietet dieses Buch wertvolle Anregungen und Hilfestellungen und bietet eine interessante Lektüre fernab vom Egoismus, der Oberflächlichkeit und dem Materialismus der heutigen Zeit. 3 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. *Leben, was du fühlst* Von Gerd Das Buch von Walter Kohl ist unbedingt lesenswert. Nur so kann man die Kunst eines Menschen verstehen lernen! Gerd Kleimann

Kurzbeschreibung Das Fünf-Schritte-Programm zur Versöhnung Kampf oder Flucht sind für die meisten von uns gewohnte Reaktionsmuster, um mit belastenden persönlichen Erlebnissen umzugehen - beides aber sind Strategien, die uns in unserem Schmerz gefangen halten. Doch es gibt noch einen dritten Ansatz: den Weg der Versöhnung. Walter Kohl war durch einen barmherzigen Vater, seine persönliche Gefährdungssituation im Zeichen des RAF-Terrorismus und den Freitod seiner Mutter selbst schweren emotionalen Erschütterungen ausgesetzt und weiß aus eigener Erfahrung: Um einen Menschen zu sich selbst zu bringen und ihm neue Lebenswege zu eröffnen, ist Versöhnung eine unerschöpfliche Quelle innerer Kraft. Eine große, heilende Kraft, die wir allerdings zuerst entdecken, dann zulassen und schließlich bewusst aktivieren müssen. In diesem Praxisbuch zu seinem Bestseller *Leben oder gelebt* werden beschreibt Walter Kohl, wie jeder lernen kann, seine persönlichen Probleme zu erkennen, sie zu bearbeiten und so weit zu klären, dass

neuer innerer Frieden möglich wird und neue Tatkraft entsteht. Von berragender Bedeutung dabei ist, wie wir uns zu unseren Gefühlen stellen. Und zwar zu allen Gefühlen - nicht nur den schönen und angenehmen. Eine unabdingbare Voraussetzung, um diese innere Freiheit zu erlangen, ist vollständige Ehrlichkeit gegenüber sich selbst. Aber das ist noch nicht alles: Der wertvollste Schlüssel, den Walter Kohl dem Leser in die Hand gibt, ist ein ausgereiftes und vielfach erprobtes Fünf-Schritte-Programm, mit dessen Hilfe der Weg der Versöhnung gegangen werden kann. Versöhnung mit der eigenen Vergangenheit - der Weg, um das Leben leichter und erfüllter zu machen!

Über den Autor und weitere Mitwirkende: Walter Kohl, geboren 1963, ist Volkswirt und Historiker. Er arbeitete als Investmentbanker und leitender Angestellter. Heute führt er ein Zulieferbetrieb für die Automobilindustrie. In einer existenziellen Lebenskrise entdeckte er für sich die Kraft der Versöhnung. Auch andere Menschen auf diesem Weg zu begleiten ist sein Herzensanliegen geworden. Mehr Informationen unter www.walterkohl.de