

[Free pdf] Flourishing - Welches Glück hätten Sie gern?: Positive Eigenschaften kultivieren und Schwierigkeiten meistern

## Flourishing - Welches Glück hätten Sie gern?: Positive Eigenschaften kultivieren und Schwierigkeiten meistern

Von Peter Malinowski

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



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #542808 in BcherVerffentlicht am: 2010-11-15Anzahl der Produkte: 1Einband: Gebundene Ausgabe224 Seiten | File size: 23.Mb

Von Peter Malinowski : Flourishing - Welches Glück hätten Sie gern?: Positive Eigenschaften kultivieren und Schwierigkeiten meistern before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all

praised Flourishing - Welches Glück hätten Sie gern?: Positive Eigenschaften kultivieren und Schwierigkeiten meistern:

Kurzbeschreibung Für alle, die in ihrem Leben mehr Sinn und Erfüllung finden möchten: Der neue Glückstrend heißt Flourishing, zu Deutsch Aufblühen. Im Mittelpunkt steht die Frage nach der Entfaltung menschlichen Potenzials und danach, was ein erfülltes Leben ausmacht. Flourishing bedeutet, dass eine Balance zwischen guten und schlechten Gefühlen herrscht. Die Idee ist, positive Qualitäten wie Glück und Zufriedenheit zu kultivieren, um geistig fit zu bleiben. Dabei werden vielfältige Möglichkeiten beschrieben, sich selbst zum Erlühen zu bringen. Der international renommierte Psychologe und Meditationslehrer Dr. Peter Malinowski zeigt in diesem Buch, was sich hinter Flourishing verbirgt und wie man es gewinnbringend für sich und andere nutzen kann. Er schlägt dabei gekonnt die Brücke zwischen traditionellem Wissen des Buddhismus und den neuesten Erkenntnissen der Psychologie und Neurowissenschaft. Seine leicht verständlichen Ausführungen illustriert er mit praktischen Übungen und Geschichten. Verknüpfung uralten Wissens mit den modernen Erkenntnissen der Positiven Psychologie und der Neurowissenschaft. Mit wirkungsvollen Übungen zur praktischen Anwendung. über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. Peter Malinowski studierte Psychologie in Braunschweig. Anschließend promovierte er an der Universität Konstanz. Nach zweijähriger wissenschaftlicher Tätigkeit am Zentrum für Kognitive Neurowissenschaften der Universität Liverpool arbeitet er seit 2002 als Dozent für Psychologie und Neurowissenschaften an der John Moores University in Liverpool, Großbritannien. Als praktizierender Buddhist unterrichtet er seit etwa 15 Jahren buddhistische Themen und Meditationspraxis der Karma-Kagy-Schule des Diamantweges, sowohl im deutschsprachigen Raum als auch international. Sein Anliegen ist insbesondere, die Meditationspraxis aus psychologisch-wissenschaftlicher und losgelöst von religiösen Aspekten verständlich zu vermitteln. Peter Malinowski lebt in Liverpool. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Die befreiende Kraft des Augenblicks Nach dreistündigem Anstieg, der nicht nur körperlich anstrengend war, sondern ebenso ein Höchstmaß an Konzentration erforderte, erreichen wir die Bergspitze, und ein atemberaubendes Panorama eröffnet sich vor uns: eine Weite und Schönheit, die uns alle Mähen vergessen lässt. Die pastellenen Töne der kahlen Berggipfel sind getragen von einem lebendig satten Grün der Täler tief unten, wir spüren die kristallklare Luft, und ein beständiger Wind kühlt uns die schweißnasse Stirn. Wir stehen schweigend da, und der Blick findet in fast unendlicher Ferne einen Ruhepunkt. Sicherlich kennt jeder von uns solche erfüllenden Momente des bloßen Seins, des nackten Gewahr-Seins, in denen die normale innere Geschäftigkeit zur Ruhe kommt und Erlebtes und Erlebtes zu einer Einheit verschmelzen. In einem derartigen Moment zeigt sich die Kraft des Augenblicks, es ist ein Erleben, das geprägt ist von der Intensität der Erfahrung, in der Erwartungen, Hoffnungen und Befürchtungen keinen Platz haben. Es ist ein Moment, in dem man, für diese kurze Zeit, sich selbst vergisst. Auch wenn Sie kein Liebhaber der Berge sind, kennen Sie sicherlich ähnliche Situationen: Momente völliger Offenheit und Verliebtheit, in denen nur das Glück des Partners eine Rolle spielt; Momente, in denen elterliche Zärtlichkeit und die Liebe für das neugeborene Kind aufwallen und sich jede Sorge oder geistige Einengung für eine Weile auflöst; ein tiefer Sonnenuntergang über dem fernen Horizont des offenen Ozeans. Ob wir uns im freien Fall befinden, bevor sich der Fallschirm öffnet, uns mit nur wenigen Fingern in der Felswand festkrallen oder uns bei romantischem Kerzenschein in den Augen des Gegenübers verlieren, all diese Situationen haben eines gemeinsam: Die Erfahrung unermesslicher Fülle durchdringt uns. Es geschieht, wenn wir uns selbst vergessen, wenn die Intensität der Erfahrung zu groß ist, um an Einkaufsliste oder Beziehungskredit zu denken, wenn unser Gefühl von Verbundenheit über Mein und Dein hinausgeht. Immer dann passiert etwas Ungewöhnliches und Bewältigendes: Ein Meer (oder Mehr) an Reichtum wird erfahren. Sie mögen sagen: Schön und gut, solche Momente mag es geben - aber letztendlich ist das weit von meinem Alltagsleben entfernt. Ich wage zu widersprechen: Verlagern wir den Blick von den verschiedenen Inhalten und Bedingungen derartiger erfüllter Momente auf die ihnen zugrunde liegenden Gemeinsamkeiten, so wird ein allgemeines Muster deutlich. Diese Augenblicke der Erfüllung teilen eines miteinander: Unsere gewohnheitsmäßigen Gedanken und Vorstellungen treten in den Hintergrund und die volle Kraft der Erfahrung kommt zum Vorschein. Diese Momente ohne Zwar und Falls, ohne Wenn und Aber zeigen uns, dass es möglich ist, einen derartigen Reichtum zu erfahren. Und die beste Botschaft ist: Sie müssen dafür keinen schweren Berganstieg bewältigen und sich auch nicht in viertausend Metern Höhe aus einem funktionierenden Flugzeug werfen! Was diese Momente zum Durchschimmern bringen, ist ein Schatz inneren Reichtums, der in jedem von uns ruht und nur darauf wartet, entdeckt und geborgen zu werden. Dass unterschiedlich gestrickte Personen unter unterschiedlichen Bedingungen und in unterschiedlichen Situationen derart erfüllende Erfahrungen haben, macht deutlich, dass diese letztendlich nicht von bestimmten äußeren Situationen abhängen. Ob wir derartige Momente erleben, hängt vielmehr davon ab, wie sehr wir feste Gewohnheiten und Vorstellungen loslassen können, wie sehr wir uns davon lösen können, etwas sein und darstellen zu müssen, bestimmten Erwartungen zu entsprechen oder unsere eigenen Erwartungen in die Welt und auf unsere Mitmenschen zu projizieren. Wenn dem so ist, dann geht es praktisch gesehen offensichtlich darum, ob sich derartige Erlebnisse

kultivieren lassen. Was können wir tun, um auch im Alltag erhabene Momente zu erleben, um insgesamt mehr Erfüllung zu erfahren? Die Antwort auf diese Frage ist fast ein Paradoxon: Sie werden sicherlich sofort erkannt haben, dass uns eine starke Erwartung solcher Erfahrungen aus dem Reichtum des Augenblicks katapultiert oder sogar von vornherein verhindert, dass wir derartige Erfahrungen erleben. Es ähnelt dem Versuch, ein Gegenüber zu mehr Spontaneität zu bewegen: Die Aufforderung Sei doch spontan! hat, wenn sie überhaupt etwas bewirkt, eher den umgekehrten Effekt! Ebenso ist es schwierig, auf Befehl einzuschlafen. Wenn wir erwarten, einen Zustand frei von Erwartung zu erleben, haben wir also ein Problem. Trotzdem ist es natürlich möglich, spontan zu sein, und die meisten Mitmenschen sind auch in der Lage einzuschlafen. Spontaneität zeigt sich immer dann, wenn wir uns in einer gegebenen Situation zu Hause fühlen, und wir schlafen ein, wenn das nötige Maß an Ruhe, Dunkelheit, Müdigkeit und ein Ruheplatz zusammenkommen. Wenn die richtigen Bedingungen vorhanden sind, ist es also möglich, Zustände, die schwer direkt erzeugt werden können, zu erfahren. Wie aber kommen wir nun an die Erfahrung von unbedingtem Reichtum und wahrer Erfüllung heran? Mein buddhistischer Lehrer, Lama Ole Nydahl, vergleicht die Situation manchmal mit dem Versuch, unser eigenes Glück um einen runden Tisch zu jagen. Wir rennen und rennen, können das Glück jedoch nie so recht erhaschen oder gar festhalten. Bleiben wir aber stehen, springt uns das Glück in den Rücken. Der wichtigste Punkt ist hier Vertrauen. Nur wenn wir wirklich darauf vertrauen können, dass grundlegend positive Qualitäten in unserem Geist ruhen, werden wir es wagen, völlig loszulassen und frei von Erwartungen und Befürchtungen für eine Weile innezuhalten. Was Sie in diesem Buch erwartet und damit sind wir mitten im Thema: Flourishing, Aufblühen. Können wir uns damit anfreunden, dass es tatsächlich grundlegend gute menschliche Qualitäten gibt, die als Potenzial in unserem Geist liegen, dann bleibt eigentlich nur die Frage, wie wir dahin kommen können, sie auch zu erfahren und zu verwirklichen, sie zum Erblühen zu bringen und damit unserem Leben tiefste Erfüllung und uns selbst wahres Glück zu bescheren. Welches Glück hätten Sie gern? Und wie der Titel des Buches schon nahelegt, haben wir die Möglichkeit und die Wahl. Irgendwie versuchen wir ja alle, das Glück zu finden. Doch suchen wir es dort, wo wahre Erfüllung zu finden ist? Sind wir davon überzeugt, dass es etwas Lohnenswertes zu erreichen gibt? Und richten wir unser Leben danach aus, dies auch zu erlangen? Oder vertagen wir es eher, weil vorerst wichtigere Dinge anstehen? Was ist unsere Vorstellung von Glück? Ist es etwas, was einem unvorhergesehen in den Schoß fällt, wie ein Sechser im Lotto, etwas das vielleicht Einer unter Tausenden findet? Zerrinnt es zwischen den Fingern, gerade wenn wir glauben, es gefunden zu haben? Oder liegen wir gar daneben, überhaupt nach Glück zu streben? Mein Wunsch ist, mit Ihnen etwas genauer hinzuschauen, welches Glück wir eigentlich meinen und was wir dafür tun können. Positive Eigenschaften kultivieren und Schwierigkeiten meistern. Praktisch gesehen geht es genau darum: Wie können wir positive Eigenschaften, seien es Vertrauen, Liebe, Mitgefühl, Dankbarkeit, Verzeihen oder Solidarität, um nur ein paar Beispiele zu nennen, kultivieren? Und wie helfen uns diese Eigenschaften, Schwierigkeiten zu meistern - Meister unseres eigenen Lebens zu sein, die Kunst des guten Lebens zu verwirklichen und Lebenskünstler im wahrsten Sinne des Wortes zu sein? Ich möchte Sie mit diesem Buch einladen, die Möglichkeiten zur Entfaltung unseres menschlichen Potenzials zu erforschen, zu untersuchen, was ein erfülltes Leben ausmacht und wie wir dies erreichen können. Ich möchte mit Ihnen meine tiefe Überzeugung teilen, dass wir tatsächlich die Wahl haben, dass wir die Hauptdarsteller in unserem Leben sind und es in der Hand haben, wie glücklich wir sind, wie lebenswert unser Leben ist. In meinem eigenen Leben...