

[Read ebook] Fnf Dinge die wir nicht ndern knnen und das Glck das daraus entsteht

## **Fnf Dinge die wir nicht ndern knnen und das Glck das daraus entsteht**

*Von David Richo*

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



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #417518 in BcherVerffentlicht am: 2010-03-01Einband:  
Taschenbuch215 Seiten | File size: 55.Mb

**Von David Richo : Fnf Dinge die wir nicht ndern knnen und das Glck das daraus entsteht** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Fnf Dinge die wir nicht ndern knnen und das Glck das daraus entsteht:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Wachstum und Leiden gehen zusammen Von olli2308 Manchmal sind die Lebensumstände so, dass sich Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit breit macht. Aber auch dann wirkt die Paradoxie der existenziellen Wirklichkeit: Wenn ich ganz und gar in die Verzweiflung gehe, in die Trauer und in den Schmerz, dann öffnet sich ein Tor zum Licht, ein Zugang zur Heilung und eine Schwelle zur Transformation. Diese tröstliche Botschaft hat der amerikanische Psychotherapeut, spirituelle Lehrer und Autor Dr. David Richo für uns, die wir am Leben leiden und keinen Ausweg mehr wissen. Er erklärt in seinem buddhistisch geprägten psychologischen Topseller, der moderne westliche Psychologie und traditionelle spirituelle Haltungen mit einer Prise jungerscher Analytischer Psychologie verbindet, dass alle Traditionen sich darin einig zu sein scheinen, dass sinnvolles Wachstum nur um den Preis des Leidens entsteht. Warum das so ist, ist ein Mysterium, also eine Tatsache, auf die es keine befriedigende Antwort gibt. Allerdings gibt David Richo jede Menge Antworten, wie wir mit dem Leiden in und an der Welt umgehen können, sodass aus Leiden Liebe werden kann. Ausnahmslos jeder Mensch hat in seinem Leben schon gelitten, sei es an äußeren Umständen oder an inneren Zuständen. Die nächste tröstliche Botschaft lautet: Das Ausmaß dessen, was wir ertragen können, entspricht genau dem Ausmaß der inneren Stärke und der Ressourcen, die wir im Laufe des Lebens entwickelt haben. Die Seele mutet uns also nur soviel zu, wie wir verkraften können. Wenn wir die fünf Gegebenheiten mit einem bedingungslosen Ja akzeptieren und eher als Information denn als Provokation auffassen, dann führen uns die Gegebenheiten dazu, eine entsprechende Fertigkeit zu entwickeln. Da es eine Gegebenheit ist, dass alles sich verändert und Menschen uns verlassen, ist es klug, uns darauf vorzubereiten, indem wir lernen, uns mit uns selbst wohl zu fühlen. Da es eine Gegebenheit ist, dass die Dinge nicht immer nach Plan laufen, ist es schlau, wenn wir mit weniger Erwartung ins Leben gehen, sodass wir nicht mehr sooft enttäuscht werden können. Da es eine Gegebenheit ist, dass das Leben manchmal ungerecht ist und wir uns betrogen oder verraten fühlen, ist es weise, wenn wir an der Gerechtigkeit arbeiten und den Drang nach Vergeltung loslassen. Da es eine Gegebenheit ist, dass Leiden zum Leben gehört, ist es vernünftig, unser Vertrauen darin zu schulen, dass wir durch das Leiden wachsen können. Da es eine Gegebenheit ist, dass Menschen nicht immer loyal und liebevoll sind, ist es gut, das Verurteilen loszulassen und sich der liebenden Güte zu verpflichten (Der gute Kern in uns. - Mit Integrität und liebender Güte zu innerem Wachstum.: Mit Achtsamkeit und liebender Güte zu innerem Wachstum), ganz gleich, wie die Menschen uns behandeln mögen. Mich erinnert das Buch an die universell gültige Aussage des amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr: Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. Aus der Gelassenheit, die Gegebenheiten, die wir nicht ändern können, zu akzeptieren, wächst der Mut, die Dinge, die wir ändern können, anzugehen und auch die Weisheit, die unveränderbaren Gegebenheiten von den veränderbaren Dingen zu unterscheiden. 15 von 15 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Weg vom angstlichen, arglosen EGO, hin zur aufmerksamen Gelassenheit. Von Ralf Koerner Ich kann dieses Buch jedem empfehlen, der die Eigenverantwortung über seine Gefühle und sein Lebensglück sucht. Der Autor beschreibt sehr liebevoll, wie wir mit dem Pech in unserem Leben am Sinnvollsten umgehen können, um letztlich dadurch das Maximum an Lebensglück zu erreichen. Der Leser wird mit vielen Metaphern und Tipps motiviert sein Schicksal anzunehmen aber nicht aufzugeben, sondern einen individuellen Weg einzuschlagen und die Geschenke des Lebens dankbar anzunehmen... auch die Geschenke, die wir am Liebsten gar nicht haben wollen. 32 von 33 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Rezension in der Zeitschrift SPUREN, 2008 Von Rebecca Kunz Meine anfängliche Irritation über den Buchtitel verwandelte sich bald in Neugier. Haben uns nicht alle die Wunsch-dir-was-Bücher der letzten Jahre etwas vorgegaukelt, was mehr mit magischem Denken und neurotischer Fixierung als mit reifer Spiritualität zu tun hat? Hier wird nun etwas ganz anderes postuliert. Und siehe: Kapitel wie Die trüchtige Leere, Sicherheit in der Zufluchtlosigkeit, Die Natur praktiziert Ja etc. deuten auf ganz Konkretes, im Hier und Jetzt. Eben nicht alles ist machbar, darum geht es! Die aus dieser Akzeptanz entstehende Demut macht wohl glücklicher, als einen (oft Ego-verbrämten) Wunsch ins All zu senden. In der Offenheit, in der wir uns und unsere echten Bedürfnisse wahr nehmen, können wir mit den Gegebenheiten souverän umgehen bzw. uns leichter von Abhängigkeiten und alten Mustern lösen. Wir leben mit einer innerlich empfänglichen Haltung ganz einfach mehr aus der Fülle heraus. "Gnade bedeutet, Zugang zu einer Macht jenseits des Egos zu haben." David Richo verbindet hier seine jahrzehntelangen Erfahrungen als Psychotherapeut gekonnt mit stlicher Weisheit und Praxis. Ein gelungenes Buch, das zur inneren Befreiung und Klarheit beitragen kann, ein Ratgeber im guten Sinne.

Kurzbeschreibung In diesem psychologischen Topseller aus den USA zeigt David Richo uns den "Knigsweg" zu wirklicher Zufriedenheit im Leben: das bedingungslose "Ja". Behutsam und konsequent spornt er an, aufzuhören das zu leugnen was wir nicht ändern können, und stattdessen das Unabwendbare zu begrenzen und zu akzeptieren. In einer von menschlicher Wärme und poetischem Fingerspitzengefühl getragenen Weise macht er klar: Wirkliche Zufriedenheit und Erfüllung im Leben sind erst möglich, wenn wir das "bedingungslose Ja" zu allem, was uns begegnet, kultivieren und lernen, unser Leben zu umarmen - völlig unabhängig davon, wie die jeweiligen Umstände gerade sein mögen. Unbeirrbar und direkt packt der renommierte Therapeut die Kernwahrheiten des Lebens und aller Beziehungen an und teilt mit

uns fünf erhellende Einsichten: 1. Alles verändert sich und endet irgendwann, 2. Nicht immer geht alles nach Plan, 3. Das Leben ist manchmal nicht gerecht, 4. Leidvolles gehört dazu, 5. Menschen sind nicht fortwährend liebevoll und loyal. In diesem wahrhaft erkenntnisreichen und inspirierenden Buch verbindet David Richo westliche Psychologie und die Lehre C.G. Jungs mit buddhistischer Lebenshaltung. Nicht zu kurz kommen Ratsanleitungen aus seinem reichen Erfahrungsschatz als Therapeut. Der Autor und weitere Mitwirkende David Richo gehört in den USA zu den populärsten Psychotherapeuten und Trainern. Er lehrt unter anderem regelmäßig am Esalen Institute, wo bereits Moshe Feldenkrais, Ida Rolf und Fritz Perls ihr Wissen weitergaben und am renommierten New York Open Center. Er verfasste bereits mehrere Bestseller. Richo lebt in Kalifornien.