

(Mobile pdf) Wie ich die entscheidenden 10% glücklicher wurde: Meditation für Skeptiker

Wie ich die entscheidenden 10% glücklicher wurde: Meditation für Skeptiker

Von Dan Harris

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #247414 in BcherVerffentlicht am: 2016-02-19Abmessungen: 8.31 x 1.06b x 5.39l, Einband: Broschiert320 Seiten | File size: 75.Mb

Von Dan Harris : Wie ich die entscheidenden 10% glücklicher wurde: Meditation für Skeptiker before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Wie ich die entscheidenden 10% glücklicher wurde: Meditation für Skeptiker:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

MhSam Von Josef Wollte mein Wissen ber Meditation erweitern. Es dauerte ungefahr bis zur Seite 100 in etwa, bis der Autor mal zur Sache kommt. Davor gibt es nur eine Schilderung seines eigenen Lebensweges, der zwar interessant ist, aber zu ausschweifend erzht. Das Buch ist auch nicht gut strukturiert. Es geht einfach Satz nach Satz dahin. Sehr mhSam zu lesen. Die Hlfte der 300 Seiten htte auch gereicht. Mal sehen, ob es noch ein glckliches - fr den Autor und mich - Ende gibt. 8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. berzeugender und interessant zu lesender Erfahrungsbericht ber die positive Kraft der Meditation Von Zeit zu leben Online-Magazin fr Persnlichkeitsentwicklung Rezension von Mathias Rudolph: Dan Harris, der Name sagt den meisten von uns hier im deutschsprachigen Raum wahrscheinlich nichts. In den USA ist er allerdings sehr bekannt, denn er ist dort ein Anchorman, also ein bekannter Nachrichtensprecher. Die Geschichte, die in diesem Buch erzht wird, ist seine ganz private. Daraus ist in diesem Buch eine interessante Mischung entstanden: teils Autobiographie, teils Erfahrungsbericht, teils Wissenschaftsjournalismus. Es beginnt damit, dass Dan Harris vor einigen Jahren live im Fernsehen vor einem Millionenpublikum eine Panikattacke erlitt, bei der er sich selbst nicht mehr unter Kontrolle hatte. Dieses Ereignis war fr ihn, der im harten und konkurrenzbetonten Nachrichtengeschft zuhause war, ein harter Einschnitt. Es stellte sich heraus, dass seine pltzliche Panikattacke einer posttraumatischen Belastungsstrung geschuldet war, die durch seine Kriegsberichterstattung verursacht wurde. Damals hatte ihn eine Kugel nur knapp verfehlt. Und so begann fr ihn durch diese Panikattacke ein Umdenken. Ein Umdenken, durch das er ber Umwege zur Meditation kam. Dabei muss man klar sagen, dass der Autor alles andere als offen fr solche Themen wie Meditation, Religion oder Glauben war. Er bezeichnet sich selbst als Skeptiker und Agnostiker, der nicht an so etwas wie eine Erleuchtung glaubt. Er empfand eine sehr strenge Abneigung gegen alles, was sich fr ihn im Dunstkreis von Religion oder Esoterik bewegte. Doch er hat sich mit kleinen Schritten immer weiter vorgewagt in die Welt der Meditation. Erst ber weltliche Methoden wie das Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn bis sogar hinein in die Welt der buddhistischen Meditation. Wie genau sein Weg verlaufen ist und wie es dazu kam, das erzht Dan Harris in diesem Buch. Das erzlerische Gerst dafr bietet sein beruflicher Werdegang seit seiner Panikattacke. Denn seine beruflichen Sorgen und ngste sowie seine Ansprache an sich selbst, das sind die groen Herausforderungen, fr die er mit Hilfe der Meditation eine Antwort sucht. Ich habe ja schon einige Bcher zum Thema Meditation gelesen. Was mir an diesem Buch ganz besonders gut gefllt, ist, dass hier eine interessante Verknpfung stattfindet: Typ westlich orientierter Karrieremensch mit seinen alltglichen Sorgen und Problemen durchlebt und beschreibt seine Erfahrungen mit der Meditation. Das Buch liest sich wirklich extrem gut. Denn man merkt, dass Dan Harris als Nachrichtenmann sehr gut wei, wie man eine gute Geschichte erzht. Nicht aufgesetzt, sondern einfach spannend, so wie ein guter Roman. Deshalb wollte ich das Buch am liebsten auch kaum weglegen. Denn Dan Harris verwebt das Thema Meditation einfach sehr packend mit seiner eigenen Lebensgeschichte: Was ihm passiert ist. Welche Rckschlge er zu verkräften hatte. An welchen Ecken er immer wieder verzweifelt oder auch die gleichen Fehler begeht. In welche typischen Stolperfallen er gert. Und wie die Meditation ihm Stck fr Stck dabei hilft, diese Probleme zu sehen und fr sie eine individuell passende Lsung zu entwickeln. Dabei bleibt Dan Harris nicht an der Oberflche. Sondern er geht in seinem Buch durchaus auch philosophische Fragen an, auf die er am Ende des Buches sogar seine eigenen Antworten gibt. So ist fr ihn beispielsweise eine stets wiederkehrende Frage, wie er als glcklicher, meditierender Mensch trotzdem seinen Biss und seinen Ehrgeiz beibehalten soll. Seine Antwort auf diese und andere Fragen sind meiner Meinung nach sehr gehaltvoll und lesenswert. Wenn du also Zweifel hegst gegenber der Meditation oder wenn du Meditation zwar irgendwie spannend findest, aber du Angst hast, damit fr einen Esoteriker oder Spinner gehalten zu werden, dann solltest du dieses Buch auf jeden Fall lesen. Denn ich habe bisher noch keinen Erfahrungsbericht zum Thema Meditation gelesen, der so bodenstndig ist, dabei gleichzeitig in die Tiefe geht und es dann auch noch schafft, die Vorteile der Meditation auf eine logische, aber zuztlich auch auf eine sehr menschliche Art und Weise darzustellen. Damit gelingt Dan Harris in diesem Buch etwas wirklich Einmaliges. Auf der anderen Seite ist es natrlich so, dass es in diesem Buch eben sehr viel auch um Dan Harris als Person geht. Er erzht sehr intime und private Dinge von sich selbst. Wer persnliche Erfahrungsberichte grundstzlich nicht so mag, fr den ist dieses Buch dann also eher nichts. Fr alle Menschen, die aber mit einer zweifelnden Faszination auf das Thema Meditation schauen und die Aufregung darum etwas besser verstehen wollen, ist dieses Buch in meinen Augen wirklich eine Pflichtlektre. 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. So lustig, wie der Autor denkt, ist er nun auch nicht Von Sorcha Fr mich hat das Buch 2 Teile: Der erste ist absolut uninteressant, im 2. geht es wirklich um das, was der Titel verspricht. Am Anfang redet er viel von seinem Leben und wie er auf diesen "Trip" kam. Dabei fand ich ihn jetzt nicht unbedingt sympathisch, besonders witzig oder schlagfertig. Ist wohl Geschmackssache - aber es kommt schon sehr nach "Guckt mal, wie toll ich bin" rber. Nun ja, irgendwann hat man sich da dran gewhnt und der 2. Teil ist auch besser. Da geht es dann wirklich um seine Meditations-Erfahrungen und das fand ich lesenswert. Insgesamt ist das Buch okay bis gut, weiterempfehlen wrde ich es trotz meiner Kritik.

Pressestimmen Unterhaltsam, respektlos, provokant, anregend schreibt Dan Harris darber, wie er die entscheidenden 10

Prozent glücklicher wurde - und wie wir das auch werden können. Petra Potthoff, oldie-radio.de 08.03.2016 Das Buch liest sich wirklich extrem gut. [...] Denn Dan Harris verwebt das Thema Meditation einfach sehr packend mit seiner eigenen Lebensgeschichte. [...] Seine Antwort auf diese und andere [philosophische] Fragen sind meiner Meinung nach sehr gehaltvoll und lesenswert. Nicole Alps, zeitzuleben.de 01.04.2016 Ein sehr unterhaltsames, informatives und Mut machendes Buch, das jeder, der sich mit Meditation beschäftigt, auf alle Fälle lesen sollte. Claudia Stendle, der-ganzheitliche-weg.de 02.05.2016 Die enthellenden, jedoch durchaus zutreffenden Beschreibungen der beiden Stars [Deepak Chopra und Eckhart Tolle] zählen zu den Glanzlichtern dieses hinreichend geschriebenen Buches. Martin Frischknecht, Spuren Juli-Sept. 2016 Kurzbeschreibung Dem inneren Stress ein Ende setzen Als Dan Harris während der Moderation von Good Morning America vor laufender Kamera eine Panikattacke erleidet, ist ihm klar, dass er etwas ändern muss. Zeit seines Lebens ein Skeptiker, lässt er sich auf eine Interviewserie mit bedeutenden spirituellen Lehrern ein: Eckhart Tolle, Deepak Chopra, Mark Epstein, Joseph Goldstein, Jon Kabat-Zinn, dem Dalai Lama und Sharon Salzberg. Dabei erfährt er einiges über Achtsamkeit. Harris erkennt, dass er die Stimme in seinem Kopf besiegen muss, die ihn immer mehr unter Stress setzt. Diese Stimme kennen wir alle. Sie meldet sich, wenn wir die Beherrschung verlieren, wenn wir mehr in der Vergangenheit und in der Zukunft leben als in der Gegenwart. Als Harris neurowissenschaftlichen Studien entnimmt, dass Meditation vieles kann: den Blutdruck senkt, das Gehirn neu vernetzt, geht er dem nach. Er taucht ein in die Welt von CEOs, Wissenschaftlern, ja sogar Elitesoldaten, die Meditation nutzen. Und heute weiß er: Durchatmen und Innehalten kann wirklich helfen. über den Autor und weitere Mitwirkende Dan Harris ist Co-Moderator von Nightline und den Wochenendausgaben von Good Morning America. Er berichtet regelmäßig für 20/20 und die Wochentags-Ausgaben von Good Morning America. Er lebt in Newton, Massachusetts.