

[Pdf free] Wnsche loslassen - das Leben gewinnen: Das 7-Schritte-Programm fr mehr innere Freiheit

Wnsche loslassen - das Leben gewinnen: Das 7-Schritte-Programm fr mehr innere Freiheit

Von Elisabeth Reisch

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #678720 in BcherVerffentlicht am: 2009-03Abmessungen: 8.46 x .63b x 5.87l, Einband: Broschiert149 Seiten | File size: 51.Mb

Von Elisabeth Reisch : Wnsche loslassen - das Leben gewinnen: Das 7-Schritte-Programm fr mehr innere Freiheit before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Wnsche loslassen - das Leben gewinnen: Das 7-Schritte-Programm fr mehr innere Freiheit:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen14 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Therapeutische Selbsthilfe fr Buddhisten und andere spirituelle MenschenVon Michael PaulFr mich ist dieses Buch DER Leitfaden, den ich fr meine therapeutische Arbeit mit Buddhisten oder anderweitig spirituellen Menschen (auch

diese kommen manchmal in eine Krise) wunderbar verwenden kann. In sieben Schritten wird darin aufgezeigt, wie sich Strgfehle und Hadern auflösen lassen, wenn man die buddhistische Lebensweisheit zu Grunde legt. Zitate von buddhistischen Lehrern leiten dabei jedes Kapitel ein, praktische Übungen und Meditationsvorschläge runden das Buch ab. Die sieben Schritte sind - Selbstakzeptanz, Mitgefühl, Dankbarkeit, Mitfreude, Verzeihen, Mut und Loslassen. Zu jedem dieser Schritte gibt Elisabeth Reisch Erklärungen und Beispiele aus ihren Seminaren, die sie zu dem Thema anbietet und aus ihrer Arbeit als Psychotherapeutin. Kein kompliziertes, philosophisches Buch, sondern ein wirklich lebenspraktisches Werk - das sich übrigens auch gut zum Verschenken an Freunde eignet, die "trotz" ihres spirituellen Weges Krisen erleben. 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Weniger ist mehr Von M. Lehmann-Pape Schon Jesus sagte, dass der sein Leben gewinnt, der es verliert (losst) und der sein Leben verliert, der es festhält. Ein Grundgedanke der materialistischen Welt gegenüber, der in jeder Religion eine zentrale Bedeutung einnimmt. Allerdings auch ein Gedanke, der nicht unbedingt religiöse Hintergründe oder Erfahrungen braucht, sondern der in den letzten Jahrzehnten mehr und mehr auch in therapeutischen Kontexten hilfreich genutzt werden konnte. Beides bringt Elisabeth Reisch in ihrem Buch der "7 Schritte für mehr innere Freiheit" zusammen. Zum einen buddhistische Überlieferung und Erkenntnisse, zum zweiten therapeutisches Arbeiten mit Klienten. Nun ist die Literatur an Ratgebern, die empfiehlt, sich selbst, zumindest aber bestimmte Wünsche loszulassen, bereits Legion und so ganz scheint das mit der Umsetzung nicht zu funktionieren. Aber auch hier beschreitet Elisabeth Reisch einen ungewohnten, wenn auch nicht neuen Weg. Wünsche, Sehnsüchte und damit, ein Stückweit, auch sich selber loszulassen ist in ihren Augen keine Frage einer freien Willensentscheidung. Denn zum größten Teil werden wir in den wesentlichen Ausformungen unseres Lebens gar nicht von unserem Willen, sondern von uns kaum zugänglichen Unterbewussten geprägt. So besteht der grundlegende und wichtigste Schritt des Programmes von Elisabeth Reisch auch nicht in einer hart erarbeiteten Entscheidung und deren Umsetzung mittels tiefer Disziplin, sondern in einem Akt des sich zunächst "nicht mehr Wehrens" gegen die eigenen Person samt ihrer Wünsche, auch der irrationalen Wünsche. Durch die bedingungslos Annahme der eigenen Person und der eigenen Wünsche (wie auch Carl Rogers es als Grundlage der Gesprächstherapie formulierte) kommt dann allerdings ein fließendes, freies Element in eigene erstarrte Fixierungen und auf diesem Wege der Annahme der vielen Wünsche erfolgt eine Auflösung derselben und Freiheit von der eigenen Fixierung auf das ständige Wollen und Wünschen. Eine Vielzahl von nachvollziehbaren Fallbeispielen im Buch stützt diese Erfahrung. Über die sieben Schritte der Selbstakzeptanz, des Mitgefühls, der Dankbarkeit, der Mitfreude, des Mutes und des Loslassens erfolgt so eine tiefgreifende innere Freiheit für ein Leben im Hier und Jetzt, den Tatsachen und Realitäten des eigenen Lebens entsprechend. Es wird nicht mehr das eigene Leben durch ständige Wünsche in eine mögliche Zukunft verlagert, sondern der eigenen Person wird es dann möglich, die vorhandenen Qualitäten jetzt zu leben, statt diese immer ins Hintertreffen gegenüber wunschorientierten Fantasien zu stellen. "Ich will... und entdecke die Kunst der Widerstandslosigkeit" bildet hier sicherlich eine Schlüsselkompetenz im Programm von Elisabeth Reisch. Ein interessanter Ansatz, ein in sich schlussiges Konzept, das sich jahrhundertalte Erfahrungen religiöser Traditionen, vor allem des Buddhismus, zu Nutzen macht. Natürlich aber ist das Buch kein Selbstheilmittel, sondern kann im besten Falle nur dazu verhelfen, einen Weg für sich zu entdecken, der dann aber auch mit Energie, Disziplin und Geduld gegangen werden will. Leider können so manche Aussagen im Buch missverstanden werden im Sinne eines "Mach ich jetzt einfach mal". Das aber wäre eine zu hohe Erwartung an die Wirkung des Buches. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gute Inspiration Von Christine Roth Die Autorin versteht es mit Hilfe von vielen Praxisbeispielen einen klaren und sehr schönen Weg zu zeigen. Den Weg hin zum Leben als Gewinn. Wenn wir unsere Wünsche loslassen, dann können wir nur gewinnen. Die Autorin verwendet ein sehr schönes Wort: Wünsche. Eigentlich sind es Begierden. Es ist unsere Gier. Wenn wir unser Streben nach Etwas, unsere tiefsten Wünsche, unser Begehren loslassen... Dann finden wir Ruhe. Wir fühlen uns zufrieden und eins mit der Welt. Wir gewinnen ein wunderschönes Leben. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie Ihren Blickwinkel auf Ihre Wünsche und damit letztendlich auf Ihr Leben verändern können. Viele Beispiele aus der Praxis der Autorin zeigen, dass der Weg nicht immer geradeaus geht. Er hat die berühmten Auf- und Abs. Das Buch macht Mut und gibt dem Leser das Gefühl, dass er nicht allein ist. Es zeigt viele Möglichkeiten, weise Lehrer und sehr viele pragmatische Tipps. Es ist ein einziger Genuss :-)

Produktbeschreibung WUNSCH LOSLASSEN - DAS LEBEN GEWINNEN

Kurzbeschreibung Das Buch macht deutlich, wie oft wir uns selbst mit unseren hohen Ansprüchen im Wege stehen und wie sich das vermeiden lässt, ohne dabei auf große Visionen oder Träume verzichten zu müssen. (bazillus das Gesundheitsmagazin, Juni 2009) Große und kleine Wünsche und Sehnsüchte, Befürchtungen, Ängste und Zwänge verstellen uns den Blick auf das, was unsere Realität ist. Das Wissen um diese Zusammenhänge macht uns jedoch in unserer komplexen Lebenswirklichkeit nicht wunschlos glücklich. Die Autorin und erfahrene Psychotherapeutin hat daher ein 7-Schritte-Programm entwickelt, das sich bei vielen ihrer Seminarteilnehmern bestens bewährt hat. Leserinnen und Leser führt es Punkt für Punkt und mit vielen praktischen Übungen zu größerer Einsicht und mehr Leichtigkeit im Leben. Ausgangspunkte sind die vielen Ich will- und Ich will nicht-Stätze, die jeder als Ballast mit sich herumschleppt. Wir lernen sie zu akzeptieren und gleichzeitig aufzulösen mit den inneren Qualitäten der Selbstakzeptanz, des Mitgefühls, der

Dankbarkeit, des Verzeihens, der Mitfreude, des Mutes und des Loslassens. Wie die zahlreichen Beispiele zeigen, ist es gerade auch in glücklosen Zeiten, in Krankheit oder Krise, möglich, das Leben zu gewinnen. Klappentext Große und kleine Wünsche und Sehnsüchte, Befürchtungen, Ängste und Zwänge verstellen uns den Blick auf das, was unsere Realität ist. Das Wissen um diese Zusammenhänge macht uns jedoch in unserer komplexen Lebenswirklichkeit nicht wunschlos glücklich. Die Autorin und erfahrene Psychotherapeutin hat daher ein 7-Schritte-Programm entwickelt, das sich bei vielen ihrer Seminarteilnehmern bestens bewährt hat. Leserinnen und Leser führt es Punkt für Punkt und mit vielen praktischen Übungen zu größerer Einsicht und mehr Leichtigkeit im Leben. Ausgangspunkte sind die vielen Ich will- und Ich will nicht-Stücke, die jeder als Ballast mit sich herumschleppt. Wir lernen sie zu akzeptieren und gleichzeitig aufzulösen mit den inneren Qualitäten der Selbstakzeptanz, des Mitgefühls, der Dankbarkeit, des Verzeihens, der Mitfreude, des Mutes und des Loslassens. Wie die zahlreichen Beispiele zeigen, ist es gerade auch in glücklosen Zeiten, in Krankheit oder Krise, möglich, das Leben zu gewinnen. über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. rer. nat. Elisabeth Reisch ist Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis. Sie hat eine Ausbildung in Klientenzentrierter Gesprächspsychotherapie, GWG, Klinische Hypnotherapie, MEG, Lehrsupervisorin und hat viele Jahre Meditationspraxis in der Tradition des tibetischen Buddhismus. Sie führt zahlreiche Seminare und Fortbildungen zum Thema Achtsamkeitspraxis im Gesundheitswesen und Buddhismus und Psychotherapie im Dialog durch.