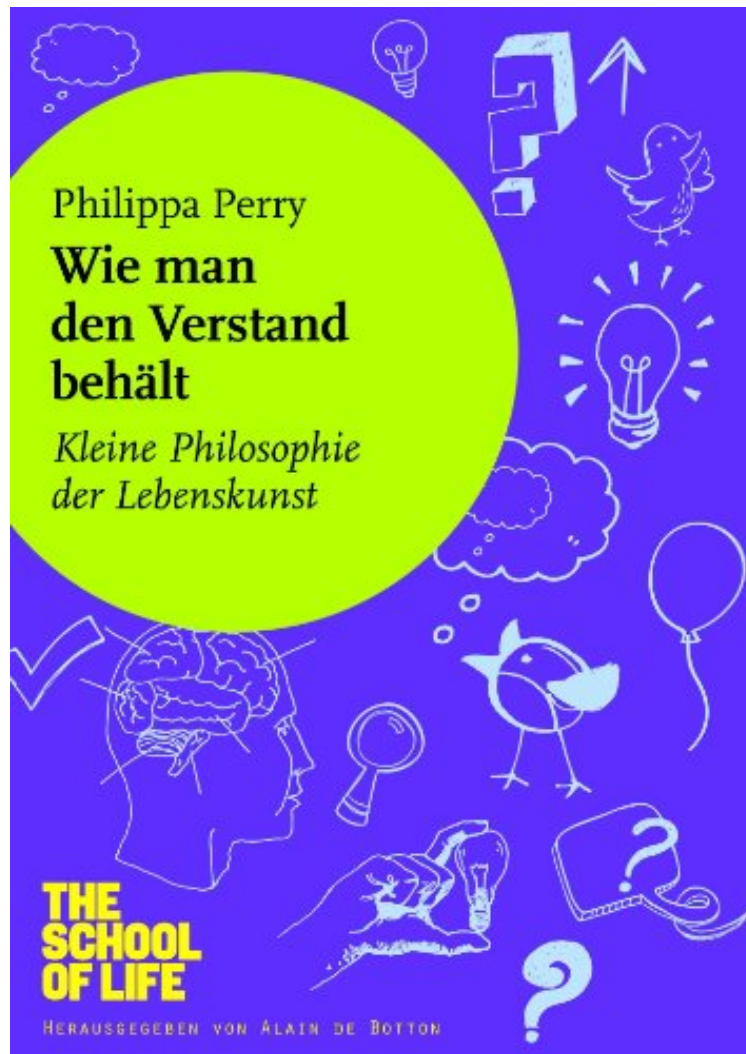


(Download free ebook) Wie man den Verstand behlt: Kleine Philosophie der Lebenskunst

# Wie man den Verstand behlt: Kleine Philosophie der Lebenskunst

Von Philippa Perry

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



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #151904 in eBooksVerffentlicht am: 2012-10-16Erscheinungsdatum: 2012-10-16File Name: B008O8S14C | File size: 16.Mb

**Von Philippa Perry : Wie man den Verstand behlt: Kleine Philosophie der Lebenskunst** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Wie man den Verstand behlt: Kleine Philosophie der Lebenskunst:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wenn die Psychologie die Philosophie ksstVon SanchiaDann entsteht dieses herrliche, berhrende und weise kleine Buch. Philippa Perry hat das Buch in vier Abschnitte unterteilt: Selbstbeobachtung, Beziehungen zu anderen aufbauen und pflegen, Stress und nach welchen Geschichten leben wir. Am Schluss finden sich noch ein paar hilfreiche einfache bungen, die aber trotzdem in die Tiefe gehen und einem so manche Erkenntnis bringen, wenn man dazu bereit ist. Ich hoffe sehr die Autorin wird noch weitere Bcher verfassen. Ein gelungener Ratgeber, denn man oft in die Hand nehmen

kann und immer wieder Neues darin findet. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Viele Denkanstöße, weniger Praxis, aber tolle Übungen am Ende ... Von Alex Wolff Bei diesem Buch handelt sich um einen Teil der Reihe Kleine Philosophie der Lebenskunst, die von Alain de Botton herausgegeben wird. De Botton habe ich in den vergangenen Jahren immer wieder gern gelesen, schafft er es doch, philosophische Inhalte in allgemeiner, alltagstauglicher und verständlicher Sprache zu beschreiben. Und auch Philippa Perry schreibt verständlich. Sie selbst ist Psychotherapeutin und konnte über Jahre Erfahrungen auf diesem Gebiet sammeln. Mit ihrer Graphic Novel Couch Fiction hat sie ein Buch herausgebracht, das anschaulich beschreibt, wie eine Psychotherapie eigentlich funktioniert. Im vorliegenden Buch beschäftigt sie sich mit dem Thema: Wie man in der heutigen Zeit den Verstand behält. Dafür unterteilt sie unser Leben in die vier Hauptbereiche Selbstbeobachtung, Beziehungen, Stressbewältigung und Lebensgeschichte. Leider bleibt sie gerade beim Thema Stress ausschließlich beim positiven Stress. Ich denke aber, dass die meisten Menschen Hilfe dabei brauchen, ihre negative Stressspirale zu durchbrechen. In jedem Kapitel geht sie auf die Zusammenhänge unseres Verstandes und unseres Verhaltens ein. Bedauerlicherweise bleibt sie dabei immer ein wenig vage, so dass das Buch nicht als Anleitung gelesen werden sollte, sondern eher als Denkanstoß. Dafür taugt es aber allemal. Wer sich aber eine Schritt-für-Schritt-Anleitung erhofft, der wird enttäuscht sein. Trotzdem enthält das Buch viele Tipps und Anregungen, frei von jeglichen esoterischen Anwandlungen. Für mich war das schlussendlich schade, beschäftige ich mich doch schon lange mit dem Thema Persönlichkeitsentwicklung und Umwelt. Trotzdem hat mir das Buch gefallen, da es im Anhang einige Übungen vorstellt, die einem helfen können, sein eigenes Leben und seine bisherigen Verhaltensmuster zu erkennen und zu hinterfragen. Und dabei wird nicht zwischen Privat- und Berufsleben unterschieden. Aber man muss zu diesen Übungen auch bereit sein. Am Ende steht wie immer die psychologische Erkenntnis: erkenne dich zunächst und dann verändere dich, wenn du magst. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein wohltuender leichter Begleiter Von Lesende Dieses Buch gibt einem unkompliziert und frei von Esoterik Gedankenanstöße um den Alltag leichter zu bewältigen. Ich fand die Lektüre sehr wohltuend und die Tipps äußerst brauchbar. Ich kann das Buch jedem empfehlen, der seine Beziehungen zu seinen Mitmenschen vertiefen und sein Leben reicher gestalten möchte. Die Tipps sind nicht neu und weltbewegend und doch sind sie sehr einflussend beschrieben und nachvollziehbar. Es werden keine festen Regeln präsentiert sondern Möglichkeiten aufgezeigt. Ich finde es toll und schlage gerne immer wieder mal nach. Ein einflussreicher Begleiter.

Kurzbeschreibung Kleine Bücher GROSSE GEDANKEN Alle Welt sorgt sich um die Gesundheit. Was aber ist mit dem Verstand? Philippa Perry identifiziert die häufigsten Ursachen für Stress, Panik, Kontrollverlust und Entfremdung. Und sie zeigt anhand einer Fülle von leichten Übungen, wie wir uns unsere Gelassenheit und unseren Optimismus bewahren, auch wenn unsere Umwelt verrücktspielt. Ob mithilfe von Achtsamkeit oder Beziehungspflege dieses Buch bringt uns seelisch in Topform. Die etwas anderen Ratgeber der Kleinen Philosophie der Lebenskunst herausgegeben von Alain de Botton, Philosoph und Bestsellerautor Kurzbeschreibung Kleine Bücher GROSSE GEDANKEN Alle Welt sorgt sich um die Gesundheit. Was aber ist mit dem Verstand? Philippa Perry identifiziert die häufigsten Ursachen für Stress, Panik, Kontrollverlust und Entfremdung. Und sie zeigt anhand einer Fülle von leichten Übungen, wie wir uns unsere Gelassenheit und unseren Optimismus bewahren, auch wenn unsere Umwelt verrücktspielt. Ob mithilfe von Achtsamkeit oder Beziehungspflege dieses Buch bringt uns seelisch in Topform. Die etwas anderen Ratgeber der Kleinen Philosophie der Lebenskunst herausgegeben von Alain de Botton, Philosoph und Bestsellerautor über den Autor und weitere Mitwirkende Philippa Perry ist Psychotherapeutin. Sie verfasste den Comicroman Couch Fiction, der unter demselben Titel auch auf Deutsch erschienen ist, und schreibt regelmäßig Artikel für den Guardian, den Observer, zahlreiche Magazine und Psychologie-Fachzeitschriften. Alain de Botton, geboren 1969 in Zürich, ist Philosoph und Autor internationaler Bestseller wie Trost der Philosophie oder Wie Proust Ihr Leben verändern kann. Leser lieben ihn für sein Talent, philosophische Ideen auf populäre Weise verständlich zu machen. 2008 gründete er in England die School of Life, eine Organisation, die Veranstaltungen rund um die Themen Philosophie und Persönlichkeitsentwicklung anbietet. Alain de Botton lebt in London.