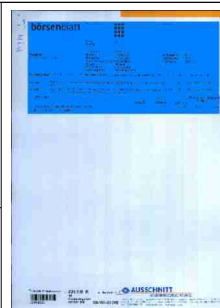


Datum: 04.04.2011

Korrespondentencippings Deutschland



Deutschland

Argus der Presse AG

Medienart: Korrespondentenartikel
Auflage: 1

Themen-Nr.: 843.14
Abo-Nr.: 843014

Seite: 0
Fläche: 88'411 mm²

börsenblatt		Position	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	Kunde	Argus der Presse AG
Ausgabe 31.03.2011/Nr. 13/2011		Seite Rubrik	48	Auftrags-Nr.	23812
		Heftumfang	120 Seiten	Kunden-Nr.	12001
		Medienart	Printmedien	Thema-Nr.	531.109
		Medientyp	Fachpresse		
		Erscheinungsweise	wöchentlich		
		Branche	Literatur		
		Bundesland	Überregional		
		Nielsengebiet	nicht zugeordnet		
Suchbegriff(e) 1. Orell Füssli Verlag; ohne Orell Füssli Buchhandlung ohne Holding, bzw. Orell Füssli Gruppe, Unternehmensmeldungen, Unternehmenszahlen					
Verlag MVB Marketing- und Verlagsservice des Buchhandels GmbH, 60311 Frankfurt am Main, Großer Hirschgraben 17/21, Tel.: 069 1306 0, Fax: 069 1306 201					
Redaktion Börsenblatt für den deutschen Buchhandel Redaktion, 60311 Frankfurt am Main, Großer Hirschgraben 17/21, Tel.: 069 1306340, Fax: 069 289986 E-Mail: boersenblatt@mvb-online.de, URL: www.mvb-boersenblatt.de					
Publikation			Auflage *	Reichweite**	Medien-N
			verkauft	(in Mio.)	
Börsenblatt für den Deutschen Buchhandel			9.307	gedruckt	2182
			9.939	11.350 ¹	0,05 ^a
Quelle(n): * 1. IVW ** a. gewichtet					

Vom Sinn des Lebens

Auswandern, meditieren, das eigene Chaos-Gen akzeptieren
statt dagegen anzukämpfen: Jeder kann seinem Glück auf die
Sprünge helfen. Neue Ratgeber für mehr Gelassenheit im Alltag.

Die meisten Deutschen sind ziemlich glücklich. Auf einer Bewertungsskala zwischen null und zehn gaben sie in einer Umfrage einen Zufriedenheitswert von durchschnittlich 7,1 an. Die Statistik, die in dem wunderbar kurzweiligen Kompendium »Glück. The World Book of Happiness« (Dumont, 352 S., 25 Euro) nachzulesen ist, weist Costa Rica als glücklichstes Land aus (Zufriedenheitswert: 8,5), die Schlusslichter bilden Togo und Simbabwe (2,6). Deutschland steht hier also recht gut da – dennoch empfinden viele Glück gar nicht so sehr als Zustand, sondern eher als Ziel, das es zu erreichen gilt.

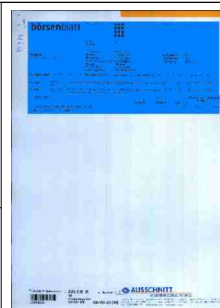
Vorschläge, wie das gelingen kann, haben 100 Glücksforscher aus der

ganzen Welt im »Glück«-Buch zusammengetragen. Die Spezialisten kommen zu interessanten Ergebnissen: Fernsehen macht unglücklich, ein Theater- oder Museumsbesuch dagegen glücklich; Menschen aus katholischen Gegenden sind eher unzufrieden als Menschen mit protestantischem Hintergrund. Und: Nur zehn Prozent unseres Glückspotenzials werden von den Lebensumständen bestimmt – zu 40 Prozent können wir unser Glück empfinden beeinflussen.

Das ist gut so, denn manchmal stehen wir unserem Glück selbst im Weg. Wenn wir es etwa allein von beruflichem Erfolg abhängig machen oder wenn wir dem Leben zu ängst-

lich begegnen. Wie sich diese und andere Glücksverhinderungen bewältigen lassen, zeigt Trainerin Susanne Kleinhenz anschaulich anhand von acht verschiedenen Charaktertypen und darauf abgestimmten Strategien – in ihrem Ratgeber »Wenn das Glück missglückt« (Business Village, ca. 160 S., 17,90 Euro).

Wenn uns unerwartet Krisen und Schicksalsschläge aus dem Gleichgewicht bringen, ruft das oftmals lähmende Angst hervor. Die Psychologinnen Christa Diegelmann und Margarete Isermann zeigen mit speziellen Übungen, wie sich das Gehirn positiv stimulieren und die Angst überwinden lässt. Das geschieht etwa durch positive Vorstellungen und Erinnerungen. Die Autorinnen von



Deutschland

Argus der Presse AG

Medienart: Korrespondentenartikel
Auflage: 1

Themen-Nr.: 843.14

Abo-Nr.: 843014

Seite: 0

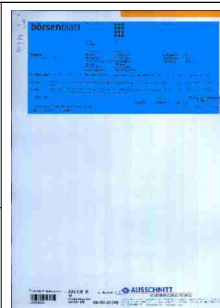
Fläche: 88'411 mm²

»Kraft in der Krise« (Klett-Cotta, ca. 160 S., 16,95 Euro) greifen dabei auf Erkenntnisse des Neurobiologen Gerald Hüther zurück, die der Wissenschaftler auf der beigefügten CD im Interview preisgibt.

Dauerstress kann ebenfalls Krisen auslösen: Sinnkrisen. Damit es nicht so weit kommt, empfiehlt die Frankfurter Karriereberaterin Wiebke Sponagel: »Runterschalten!« In ihrem gleichnamigen Buch (Haufe-Lexware, 208 S., 19,80 Euro) erklärt sie, nautisch geschult, wie man seine Position bestimmt, mit Driften (sich-treiben-lassen) und Steuern (sich auf ein Ziel zubewegen) neues Fahrwasser erkundet. Die Schlussfolgerungen können vielfältig sein: auswandern, den Beruf wechseln, ein Sabbatical nehmen oder vielleicht einfach nur das Arbeitspensum drosseln.

Radikal heruntergeschaltet hat der Manager Hermann Ricker. Nach einem schweren Autounfall verschenkte er sein Firmenimperium und sein Privatvermögen und zog sich – auf der Suche nach dem Sinn des Lebens – als buddhistischer Bettelmönch auf eine einsame Insel Thailands zurück. Gut ein Jahr nach Erscheinen seiner Autobiografie verrät er nun »Das Geheimnis des Loslassens«: Das Buch schildert den Weg zum Glück in drei Stufen, auf denen Ricker – durchaus mit Rückschlägen – lernte, seinen Geist zu befreien. Inzwischen lehrt der Autor als Master Han Shan in Thailand buddhistische Meditation; unter diesem Namen hat er auch den Ratgeber geschrieben (Lübbe Ehrenwirth, 208 S., 16,99 Euro).





Deutschland

Argus der Presse AG

Medienart: Korrespondentenartikel
Auflage: 1

Themen-Nr.: 843.14
Abo-Nr.: 843014

Seite: 0
Fläche: 88'411 mm²

Meditation kann das Glücksempfinden beeinflussen, indem sie hilft, sich der eigenen Gefühle bewusst zu werden. Gefühle haben große Macht über das Lebensglück, deshalb rät die Meditationslehrerin Marie Mannschatz, mithilfe buddhistischen Wissens die Energie der Gefühle zu nutzen. Ihr ansprechend aufgemachter Ratgeber soll »Mit Buddha zu innerer Balance« führen (Gräfe und Unzer, 160 S., 16,99 Euro), inklusive CD mit vielen alltagstauglichen Übungen. Das Ergebnis könnte man konstruktive Gelassenheit nennen.

Wie sich dieser Zustand trotz Alltagsstress erreichen lässt, zeigt der Theologe Lutz Niederberger in seinem Buch »Die Kunst engagierter Gelassenheit« (Kösel, 192 S., ca. 14,99 Euro). Seinen Kurzlehrgang bereichert er mit vielen klugen Gedanken prominenter Geistlicher, Philosophen und Schriftsteller an.

Auf dem Weg zur inneren Balance kann auch Yoga nützlich sein, und wer sich für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) interessiert, findet in Christine Ranzingers »Wellness-Yoga« eine interessante Synthese dieser beiden asiatischen Lehren (Schirner, 200 S., 14,95 Euro). Die Hatha-Yoga-Lehrerin leitet darin nach einem komprimierten Theorieteil zu Übungen an, die den Fluss der Energieleitbahnen gemäß TCM aktivieren.

Probleme sehen oft ganz anders aus, wenn man eine Nacht darüber schläft, und das möglichst erholsam. Wie das gelingt, zeigt die Neuausgabe von »Die kleine Schlafschule« (Herder, 159 S., 8,95 Euro).

Die Psychologen Jürgen Zully und Barbara Knab haben darin kurz und bündig spannende Fakten zum Thema Schlaf zusammengetragen und geben Tipps zum Umgang mit Schlafstörungen. So empfehlen sie beispielsweise für ein erfrisches Aufwachen: ein bisschen weniger schlafen, als man es für gut halten würde. Und: nicht zu lange im Bett liegen bleiben.

Dass morgendliche Aufstehen würde wohl leichter fallen, wenn man nicht immer ein ganzes Paket ungeliebter Aufgaben vor sich herschieben würde. Doch wie lässt sich die hartnäckige Verzögerungstaktik bezwingen, die dem alltäglichen Glück so oft im Weg steht? Einen Tagesplan anlegen, Störungen vermeiden, sich selbst ermuntern und nach getaner Arbeit auch belohnen – solche hilfreichen Tipps gibt Trainerin Sigrid Engelbrecht in »Ich müsste, wollte, sollte...« (Orell Füssli, 192 S., 19,90 Euro).

Also: Adieu Aufschieberitis. Sorgfältig mit der eigenen Zeit umzugehen – da sehen viele Menschen Handlungsbedarf. Der Psychologe Hermann Rühle hat ein originelles

»Drehbuch für ein perfektes und chaotisches Zeitmanagement« verfasst, in dem er die unterschiedlichen Zeitstrategien von Perfektionisten und von Chaoten humorvoll unter die Lupe nimmt (Vandenhoeck & Ruprecht, 272 S., 14,95 Euro). Seine Überzeugung, dass Änderungen der Persönlichkeit kaum möglich sind, dürfte vor allem die Chaoten beruhigen. Rühle empfiehlt ihnen nicht etwa, mit dezierten Planungen ihre Tage zu ordnen, sondern ermutigt sie vielmehr, sich kreativ durchs Leben zu schlagen.

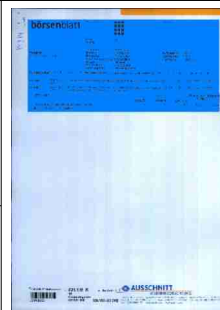
Die Persönlichkeit kann man vielleicht nicht ändern, gewisse Denkmuster aber schon. Sie prägen unsere Entscheidungsprozesse – und lassen sich als »innere Stimmen« darstellen. Sehr unterhaltsam skizziert die Pädagogin und Trainerin Nicola Fritze solche Dialoge mit sich selbst – unter dem Motto »Raus aus der Grübelfalle« (Südwest, 208 S., 14,99 Euro). Da redet der »Jammerlappen« mit dem »Beschwichtigter« oder das »Sparschwein« mit der »Gönnerin«. Und immer mischt sich eine Stimme, »die Fritze«, ein, die am Ende das Stimmengewirr in Einklang bringt. Nicht schlecht: Humor ist schließlich auch ein Weg zum Glück.

Regine Meyer-Art



Datum: 04.04.2011

Korrespondentencippings Deutschland



Deutschland

Argus der Presse AG

Medienart: Korrespondentenartikel
Auflage: 1

Themen-Nr.: 843.14

Abo-Nr.: 843014

Seite: 0

Fläche: 88'411 mm²

