

# **Gut leben**

## **Was der Seele gut tut**

## ► Wer bin ich? Wer will ich sein?

Ansembourg, Thomas d'

Mcl 1 Asem\*

**Endlich ich sein** : wie man mit anderen zusammenleben und gleichzeitig man selbst bleiben kann. 2004

*Warum machen wir jeden Tag tausend Dinge, die wir gar nicht wollen? Dabei wissen wir selbst: Wer es immer allen recht machen will, wird nur unglücklicher. Ansembourgs Buch hilft aufzuwachen und aus diesem Teufelskreis auszubrechen - Schritt für Schritt, mit vielen Beispielen, humorvoll, klar und warmherzig.*

Kast, Verena

Mcl 1 Kast

**Lass dich nicht leben - lebe!** : die eigenen Ressourcen schöpferisch nutzen. 2002

*In ihrer einfühlsamen, klaren Diktion benennt die Autorin Lebensprobleme in schwierigen Zeiten, zeigt auf, wie man lernt, authentisch sein, Zugang zu den eigenen Ressourcen zu finden, sich aus eingehenden Abhängigkeiten und so genannten Sachzwängen zu lösen, Empathie für sich selbst zu entwickeln, Hilflosigkeit zu überwinden und neue Freuden und Lebendigkeit im Leben zu finden.*

Krelhaus, Lisa

Mcl 1 Krel

**Wer bin ich - wer will ich sein?** : ein Arbeitsbuch zur Selbstanalyse. 2004

*Wo liegen meine Stärken, wo meine Schwächen? Was ist mir wichtig? Je genauer man sich kennt, desto besser gelingt es, den eigenen Weg, die eigene Berufung zu finden. Krelhaus hat ein fundiertes Verfahren zur Selbst-einschätzung entwickelt, mit dessen Hilfe der Leser die eigene Persönlichkeit erfassen, Ideale entdecken, Szenarien für einen möglichen Lebensweg erarbeiten und Hürden auf dem Lebensweg schwungvoll nehmen kann.*

Mapstone, Elizabeth

Mcl 1 Maps

**Träumst du noch oder lebst du schon?** : das Life-planning-Programm. 2005

*Sind Sie unzufrieden mit Ihrem Leben? Träumen Sie schon lange davon, endlich einmal etwas anderes zu machen? Ohne genau zu wissen was? Mit dem Life-Planning-Programm gelingt es herauszufinden, was Sie wirklich wollen, wo Ihre Schwächen und vor allem Ihre verborgenen Stärken liegen. Es führt zu einer realistischen Selbsteinschätzung, die davor schützt, in einen Teufelskreis von Unter- oder Überforderung zu geraten.*

\* = Standort des Buches - fragen Sie uns!

Moore, Thomas

Mcl 1 Moor

## Fenster zur Seele. 2001

*Inmitten unserer hektischen, reizüberfluteten Zeit verlieren wir leicht den Sinn für ein Leben in Leidenschaft und Ursprünglichkeit. Wir vergessen, wer wir einmal waren und wer wir sein könnten. Die 50 meditativen Texte dieses Buches nähern sich dem kreativen und tieferen Selbst. Wir erfahren, was es bedeutet, aus dem brennenden Wesenskern des Herzens heraus zu leben und der Seele zu erlauben, sich in ihren eigenen Formen und Farben zu zeigen.*

Pohle, Rita

Mcl 1 Pohl

**Das Navigationssystem fürs Leben** : wie ich meine persönlichen Ziele finde und erreiche. 2007

*Was sind Ihre Ziele? Es ist nicht so einfach herauszufinden, was wir im Leben wollen, und zu verhindern, dass wir uns verirren. Einfühlsam, witzig und pointiert, mit zahlreichen praktischen Übungen und Anregungen, bietet die Autorin eine Anleitung, verschüttete Potentiale und Sehnsüchte auszugraben, um daraus konkrete Ziele zu machen.*

Richo, David

Mcl 1 Rich

**Wie die Seele erwachsen wird** : lieben lernen, Grenzen setzen, innerlich reifen. 2005

*Was heißt es eigentlich, erwachsen zu sein? Ricos Denk-anregungen sind lebendig und fundiert und überraschen durch einen ungewohnten Blick auf Bekanntes. Sie machen dieses Buch zu einem ungewöhnlich dichten und zugleich erhellenden Handbuch und zu einer spannenden Wegbeschreibung zum Kern des eigenen Selbst, die tiefe Einsichten und praktische Lebenshilfe gekonnt miteinander verknüpft.*

Samel, Gerti

Mcl 1 Same

**Verwirkliche deinen Traum!** : Lebensvisionen erkennen und umsetzen. 2005

*Je komplexer unsere Lebensumstände, je größer die Anzahl der Möglichkeiten, desto schwieriger ist es herauszufinden, was man wirklich will. Dieser Leitfaden hilft, den eigenen Lebenstraum zu erkennen, zu verfolgen und ihn umzusetzen.*

Schoenaker, Theo

Mcl 1 Schoen

**Das Leben selbst gestalten** : Mut zur Unvollkommenheit. 2006

*Dieses Buch schildert das Konzept einer Lebenshaltung auf drei Grundfesten: Menschenkenntnis, Selbsterkenntnis, soziale Aktivität. Mit vielen Übungen und Reflexionen arbeitet der Autor alle jene Faktoren im Menschen auf, die dem Ziel entgegenstehen - Perfektionismus, Schuldgefühle, negative Gedanken u.a. - und ermutigt, zum Gestalter in den beiden Lebensaufgaben Liebe und Arbeit zu werden.*

## ► Was ist der Sinn?

Baggini, Julian

Le Bagg

**Der Sinn des Lebens** : Philosophie im Alltag. 2005

*Baggini zeigt: Philosophie kann großen Spaß machen. Mit ihrer Hilfe können wir die großen Fragen des Lebens beantworten. Bagginis außergewöhnliches Talent, Philosophie lebendig werden zu lassen, schafft ein Lesevergnügen der besonderen Art.*

Lauster, Peter

Mcl 1 Laus

**Der Sinn des Lebens** : vom Glück der Selbstfindung. 2000

*Der Frage nach dem Sinn des Lebens kann sich niemand entziehen. Unvoreingenommen geht Lauster diesem zentralen Thema menschlichen Daseins nach, gibt Impulse zum Nachdenken und weist Richtungen, in die man seine Sinnsuche wenden kann.*

Monbourquette, Jean

Mcl 1 Monb

**Finde deinen Platz im Leben** : der inneren Bestimmung folgen. 2003

*Der Autor erläutert, wie man in Umbruchphasen seine Bestimmung analysieren, innere Widerstände überwinden sowie echte Hindernisse und falsche Einschätzungen, die einer praktischen Umsetzung im Wege stehen, ermitteln kann. Er führt durch Trauer- und Verlusterfahrungen und hilft, Defizite zu akzeptieren, zu verzeihen und oberflächliche Identitäten abzustreifen.*

Schneider, Sylvia ; Samel, Gerti

Mcl 1 Schnei

**Finde deinen Lebenssinn** : sieben Wege zu einem erfüllten Dasein. 2004

*Woher kommen wir, wohin gehen wir, warum sind wir hier? Was ist der Sinn des Lebens? Was macht dauerhaft glücklich? Erfolg, Reichtum, Schönheit, Status – all das führt uns nicht in die Weite der Freiheit, sondern in die Sackgasse von Konsum oder Sucht. Das Paradies, das wir suchen, steckt nicht im Außen, sondern in uns selbst!*

*Nicht ohne Grund belächelt der aufgeklärte Mensch die Suche nach dem Sinn des Lebens. Sind es doch meist die Feinde von Logik und Wissenschaft, die billigen Tröster, die den Ausdruck am hörbarsten strapazieren. Die glauben und raunen, statt zu argumentieren, zu denken und zu prüfen. Doch Sinnfrage und klares Denken schließen einander nicht aus. Hier sind die wichtigsten Schriften zur Frage nach dem Sinn des Lebens versammelt. Ein bunter Ausblick auf das Leben, das Universum und den ganzen Rest.*

Wetz, Franz Josef

Le Wetz

**Die Kunst der Resignation. 2000**

*Nach dem weitgehenden Verlust der sinnstiftenden Strukturen von Religion und Gesellschaft ist die Frage nach dem Sinn des Lebens mehr und mehr zu einer individuellen Frage geworden. Als Folge dieses Sinnverlusts klammern sich Menschen an Ersatzgötter, verwechseln Selbstsucht mit Selbstsuche, Lebenskult mit Lebenskultur. Der Autor zeigt in einem Lehrstück praktischer und lebensnaher Philosophie auf, wie ein erfülltes, mit sich selbst versöhntes Leben in einer Welt ohne Sinn möglich ist.*

## ► Das Glück

Beck, Martha

Mcl 1 Beck

**Enjoy your life** : zehn kleine Schritte zum Glück. 2004

*Liebeskummer, Ärger im Job, Alltagsstress oder einfach eine diffuse Unzufriedenheit mit sich selbst - oftmals sind es nur kleine und mittlere Katastrophen, die eine Lebenskrise auslösen können. Beck hat ein Programm entwickelt, das hilft, wieder zu sich selbst zu finden.*

Binswanger, Mathias

Mcl 1 Bins

**Die Tretmühlen des Glücks** : wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun? 2006

*Eine interessante Variante des Glücksthemas: Der Autor behandelt das Glücksparadox aus ökonomischer Perspektive: Wir werden immer reicher, aber nicht glücklicher. Ursache sind vier soziale Mechanismen, vier „Tretmühlen“ - Status, Anspruch, Zeitsparen, Multioptionen - die uns Glück verheißen, uns aber letztlich genau darum bringen.*

Ellis, Albert

Mcl 1 Elli

**Training der Gefühle** : wie Sie sich hartnäckig weigern, unglücklich zu sein. 2006

*Viele Menschen sind unglücklich aufgrund der eigenen negativen Denkweise. Mit seinem praktischen Gedanken- und Gefühlstraining hilft das Buch, negative Lebenseinstellungen zu durchbrechen, sich selbst zu akzeptieren, emotionalen Stress und zwischenmenschliche Probleme zu überwinden, vorhandene persönliche Energie kreativ einzusetzen und ein erfülltes Leben zu realisieren.*

**Glück** : ein Lesebuch zur Lebenskunst. 2004

Lco 1 Glue

*Das Streben nach Glück ist so alt wie die Menschheit selbst. Doch gibt es ein Patentrezept, eine Glücksformel? Philosophie, Religion und Psychologie haben die unterschiedlichsten Ansätze bei der Frage nach dem Glück entwickelt: Vom Carpe diem zur bewussten Geistes-schulung, von der beschwingten Leichtigkeit des Seins zur erfüllenden Sinnfindung. In diesem Lesebuch ermutigen Philosophen und Psychologen, die eigene Lebensgestaltung zu überdenken.*

Heller, Bruno

Lco 1 Hell

**Glück** : ein philosophischer Streifzug. 2004

*Wir alle wollen glücklich sein. Aber wie? Heller zeigt, welche Antworten die großen Philosophen auf die Frage nach dem Glück gegeben haben. Wir erkennen, wie ein erfülltes und gutes Leben aussehen könnte. Ohne den Ballast philosophischen Fachvokabulars erfahren wir so die Vielschichtigkeit des Phänomens Glück.*

Hohensee, Thomas

Mcl 1 Hohe

**Glücklich wie ein Buddha** : sechs Strategien, alle Lebenslagen zu meistern. 2006

*Glücklichwerden und Glücklichsein - das ist nicht nur Glückssache! Der Weg zu mehr Glück ist weder schwierig noch lang. Das Buch verbindet Elemente aus der Lehre Buddhas mit Erkenntnissen aus der kognitiven Verhaltenstherapie und beschreibt wirkungsvolle Strategien, mit denen wir relativ unabhängig von den äußeren Umständen unser Glück finden.*

Hühn, Susanne

Mcl 1 Hueh

**Was Dir Kraft gibt** : kleine Rituale für das tägliche Glück. 2004

*Diese Buch bietet zahlreiche Methoden, mit deren Hilfe man sich entspannen, die innere Energie wieder zum Fließen bringen und die eigene Schöpferkraft aktivieren kann. Man lernt, aktiv zu werden, sein Leben nach den eigenen Vorstellungen zu verändern.*

Plakos, Wolfgang

Mcl 1 Plak

**Das Geheimnis des Flow** : das Glück des Augenblicks erleben. 2001

*Flow - das bedeutet sich ganz einer Aufgabe widmen, voller Freude und Glücksgefühl in einer Tätigkeit aufgehen und darüber jegliches Zeitgefühl vergessen und ungeahnte Leistungen vollbringen. Plakos hat ein gezieltes körperliches und mentales Programm zusammengestellt, mit dem es möglich ist, das Flow-Erlebnis im Alltag zu trainieren.*

**Philosophie der Freude** : von Freud bis Sloterdijk. 2003

Lco 1 Freu

*Ideen zur Lebensfreude von der Antike über das Mittelalter bis in die Gegenwart. Eine Einführung in die Kunst der Heiterkeit, des Lachens und der Freude.*

Pieper, Annemarie

Lco 1 Piep

**Glückssache** : die Kunst, gut zu leben. 2001

*Wie gelingt es, gut zu leben? Wo liegen die Inseln der Seligen? Was ist das Glück? Schon immer haben die Menschen über diese Fragen nachgedacht und Antworten formuliert. Die Autorin stellt diese Entwürfe vor und veranschaulicht sie an ausgewählten Beispielen. So entsteht eine kleine Philosophie- und Kulturgeschichte des Glücks, die einlädt, über die Kunst des guten Lebens und über die eigenen Lebensziele nachzudenken.*

Schenk, Herrad

Mcl 1 Schenk

**Glück und Schicksal** : wie planbar ist unser Leben? 2000

*Jeder ist seines Glückes Schmied - das ist das Glaubensbekenntnis der westlichen Welt. Der Wahn, alle Einflüsse auf das menschliche Leben steuern zu können, kennzeichnet nicht nur das wissenschaftlich-technische Weltbild, sondern ist auch Bestandteil des psychologisierenden und esoterischen Alltagsdenkens geworden. Bürden wir uns nicht zu viel damit auf? Sind wir gefeit gegen Krankheiten, gegen Unfälle, gegen Katastrophen und Todesfälle? Und : Liegt in eben dieser Offenheit für das Unberechenbare nicht auch ein Gutteil unseres Glücks?*

Schopenhauer, Arthur

Lbq 14 Schope

**Die Kunst, glücklich zu sein** : dargestellt in fünfzig Lebensregeln. 2005

*Glücklich werden - ausgerechnet mit Schopenhauer?  
50 Lebensregeln hat der Griesgram unter den Philosophen verfasst.*

Schopenhauer, Arthur

Lbq 14 Schope

**Wege zum Glück** : Erkenntnisse zur Lebensbewältigung. 2004

*Glück und Wohlergehen sind für Schopenhauer in den meisten Fällen beeinflussbar. Einsichtiges Verhalten, Bescheidung auf realistische Erwartung und Lebensklugheit können vor unnötigem Schaden bewahren und somit das Glück fördern und stabilisieren. Schopenhauer erweist sich als scharfsichtigen Begleiter zu Eigenverantwortung und seelischer Ausgeglichenheit.*

Schwartz, Barry

Mcl 1 Schwar

**Anleitung zur Unzufriedenheit** : warum weniger glücklicher macht. 2004

*Ob bei Konsumgütern, in Ausbildung, Freundschaft, Liebe - überall gibt es eine stetig wachsende Zahl von Wahlmöglichkeiten. Was jedoch keineswegs zu mehr Lebensqualität und Freiheit führt, sondern zu Unsicherheit, Unzufriedenheit, Ängsten, ja Depression führt. Daher plädiert der Autor überzeugend und leicht verständlich für freiwillige Einschränkungen und für niedrigere Erwartungshaltungen.*

## ► Lebenskunst

Achenbach, Gerd B.

Le Ache

**Das kleine Buch der inneren Ruhe.** 2005

*Diese Buch hilft, die eigene Lebensbalance und Gelassenheit, Stille und Einkehr in uns selbst finden und zum ruhenden Pol auch für andere werden.*

Binkert, Dörthe

Mcl 1 Bink

**Meine Zeit mit mir** : das Buch der kleinen weiblichen Rituale. 2001

*Dieses Buch ist eine inspirierende Anleitung, die kleinen wohltuenden Rituale wiederzuentdecken, die Frauen so lieben: Momente der Verzauberung und Verführung, der Verwöhnung und des Wohlfühls. Augenblicke, in denen Frauen nicht nur Zeit für sich selbst, sondern überhaupt zu ihrem ganz persönlichen Lebensgefühl finden können.*

Brenner, Andreas ; Zirfas, Jörg

Le Bren

**Lexikon der Lebenskunst.** 2002

*Das Lexikon der Lebenskunst stellt sich allen relevanten lebenspraktischen Problemfeldern, bietet philosophische Anleitung, übt uns in der Kunst aller Künste in Bereiche wie Alltag, Älterwerden, Angst haben, Glück haben, Ekel empfinden, Schön sein, Grausam werden, Zucht, Zweifel und Dummheit und vieles mehr.*

DeBotton, Alain

Le DeBo

**Trost der Philosophie** : eine Gebrauchsanweisung. 2001

*Gebrochenes Herz? Unvollkommenheit? Geldsorgen? Frustration? Unbeliebtheit? Der Autor geht in seinem amüsanten und geistreichen Buch der Frage nach, welche Tröstungen die Philosophie für die alltäglichen Kümernisse bereithält. Ein unschätzbare Kompendium guter Ratschläge und eine glänzende Einführung in den Gebrauch der Philosophie.*

Droit, Roger-Pol

Le Droi

**Fünf Minuten Ewigkeit** : 101 philosophische Alltagsexperimente. 2002

*Haben Sie sich schon mal selbst beim Namen gerufen? Bis tausend gezählt? Haben Sie schon einmal mit geschlossenen Augen geduscht? Der Autor versteht es meisterhaft, den oft so eintönigen Alltag durch unkomplizierte philosophische Experimente aufzulockern und so auf die tieferen Dimensionen des Lebens aufmerksam zu machen.*

Dypka, Rosemarie

Mcl 1 Dypk

**Das emotionale Konto** : Ihr Weg zu innerem Reichtum. 2006

*Unsere Emotionen sind die biologische Grundausstattung, die unser Überleben sichern. Dieses Buch informiert verständlich und vergnüglich, wie sich das innere System eigenständig organisiert. Und es zeigt funktionierende, praxiserprobte Wege, wie Sie in sich und Ihre Entwicklung investieren können und Ihr emotionale Konto ins Plus zu bringen. Das Ergebnis sind gute Beziehungen, gesundes Selbstvertrauen, authentische Ausstrahlung und emotionaler Reichtum.*

Kessel, Hildegard

Mcl 1 Kess

**Was ich wirklich brauche** : inneren und äußeren Ballast abwerfen und wieder unbeschwert leben. 2004

*Dieses Buch verführt zur Leichtigkeit. So vieles, was wir besitzen oder zu brauchen glauben, ist überflüssiger Ballast. Befreien wir uns davon! Und wenn wir schon beim Aufräumen sind: Welche Vorurteile, Ängste, Sorgen, die uns ans Herz gewachsen sind, haben eigentlich schon lange ausgedient?*

**Der kleine Taschenphilosoph** : ein Lesebuch für Nachdenkliche. 2005 Le Tasch

*Was kann ich wissen? Was darf ich hoffen? Was soll ich tun? Was ist der Mensch? Die Grundfragen des Philosophierens umfassen das gesamte Spektrum des menschlichen Daseins. Die in diesem Buch versammelten philosophischen, literarischen und anderen Texte aus Ost und West kreisen um kleine Einzelaspekte und große Zusammenhänge, um Denken, Fühlen, Handeln, Liebe, Leid, Glück, Zufriedenheit, Sinnsuche, Moral, Gesellschaft, Glaube, Hoffnung, Natur, Kosmos. Sie bieten Anregungen und Denkanstöße auf der Suche nach Orientierung, nach Welt- und Selbstverständnis.*

Kübler-Ross, Elisabeth

Mcl 1 Kueb

**Geborgen im Leben** : Wege zu einem erfüllten Dasein.2001

*Kübler-Ross zeigt, wie wir jeden Augenblick unseres Lebens in seiner ganzen Fülle erleben können. Denn die Tragik des Lebens liegt nicht in seiner Kürze, sondern darin, dass wir oft erst zu spät erkennen, was uns wirklich wichtig ist. Von der Übung der Liebe bis hin zur Übung des Glücks werden Wege eröffnet, Ängste und Hoffnungen zu ergründen und der Frage nachzugehen, wer man in Wirklichkeit ist.*

**Die Kunst, zufrieden zu leben**

Mcl 1 Kuns

Hrsg. von Peter Sandmeyer ... 2006

*Gegen das übermächtige Zeitgefühl von Überwältigung, Überforderung, Hilflosigkeit und Inkompetenz finden sich hier Tips zu Regeneration und Achtsamkeit: Wie werde ich Ballast los, gestalte mein Umfeld neu, schaffe Freiräume, entschleunige, reduziere die Reizüberflutung, nutze Krisen als Chancen und erlebe Kreativität und Zufriedenheit?*

Marinoff, Lou

Le Mari

**Bei Sokrates auf der Couch** : Philosophie als Medizin für die Seele. 2005

*Zur Lebensbewältigung empfiehlt der Autor eine ordentliche Dosis Philosophie statt Pillen oder langwieriger Psychotherapie. Damit siedelt er die Philosophie wieder dort an, wo sie zu Zeiten Sokrates' eigentlich beheimatet war: mitten im Alltag und Leben der Menschen.*

Nettling, Astrid

Le Nett

**Kleine philosophische Lebenskunst.** 2004

*Wichtige Impulse aus der Weisheit, die zu leben lehrt: den rechten Umgang mit der Zeit, Beziehungen zu Menschen und die Begegnung mit Alter, Abschied und Tod.*

Röthlein, Brigitte

Mcl 1 Roet

**Anleitung zur Langsamkeit** : ruhiger und glücklicher leben. 2004

*Wir haben nie Zeit, alles muss schnell gehen. Die Freude am Leben geht dabei verloren. Die Autorin entwirft eine Gegenwelt, in der Langsamkeit der wahre Luxus ist. Mit vielen praktischen Ratschlägen zeigt sie einen Weg zu einem bewussten, glücklichen und entspannten Leben, zum Zauber des Augenblicks und zu unseren natürlichen Rhythmen.*

Roos, Theo

Le Roos

**Philosophische Vitamine** : die Kunst des guten Lebens. 2005

*Kann man lernen, mit sich befreundet zu sein? Die eigenen Wünsche und Ziele von fremden zu unterscheiden? Seinen Rhythmus zu leben? Kann man Gelassenheit erlernen, schlechte Gewohnheiten verlernen und sich gegen Schicksalsschläge wappnen? Seit Sokrates lehren Philosophen die Kunst des guten Lebens. In diesen philosophischen Vitaminen steckt das Basiswissen für alle, die Orientierung im eigenen Leben suchen.*

Schmid, Wilhelm

Le Schmid

**Mit sich selbst befreundet sein** : von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst. 2007

*Einst war es die vorrangige Aufgabe der Philosophie, Menschen zu einem bewußten Verhältnis zu sich und ihrem Leben anzuleiten - um auch zu einem angemessenen Umgang mit anderen in der Lage zu sein. An diese Tradition knüpft Schmid an und beschreibt, wie der Umgang mit sich selbst, ausgehend von der existenziellen Erfahrung der Angst, erlernt werden kann.*

Schmid, Wilhelm

Le Schmid

**Schönes Leben?** : Einführung in die Lebenskunst. 2005

*Das Leben leben zu können bleibt immer dem einzelnen überlassen - eine Kunst, die viele nicht gelernt haben. Wie kann ich aus „Leben“ „mein eigenes Leben“ werden lassen? Durch Nachdenken über den Umgang mit Gewohnheiten, Lüsten und Schmerzen, mit Zeit und Tod, über die Kunst der Ironie, des "Negativdenkens" und der Gelassenheit.*

Schwarz, Aljoscha A.

Le Schwar

**Die philosophische Hausapotheke** : Rezepte und Strategien von Konfuzius bis Schopenhauer. 2002

*Gedanken östlicher und westlicher Philosophen als Arznei - in dieser geistigen Apotheke finden Sie Hilfe gegen Alter und Angst, Depression und Egoismus, Faulheit und Feigheit, Langeweile und Nervosität, Sorgen und Streitsucht, Unfreiheit und Zorn.*

Tepperwein, Kurt

Mcl 1 Tepp

**Praxisbuch Mental-Training** : entspannen, neue Kraft schöpfen, das Leben gestalten. 2006

*Oft scheinen unsere Ziele und Lebensträume unerreichbar. Wir fühlen uns blockiert und vom Leben enttäuscht. Der Autor weist einen Weg, berufliche und persönliche Wünsche und Ziele zu verwirklichen. Anhand konkreter Übungen und anschaulicher Beispiele zeigt er, wie Sie sich wirksame Entspannungstechniken aneignen, neue Kraftquellen erschließen und den Tag aktiv und bewusst nach Ihren eigenen Vorstellungen gestalten.*

Thích-Nhât-Hanh

Mcl 1 Thic

**Jeden Augenblick genießen** : Übungen zur Achtsamkeit. 2004

*Achtsamkeit ist der Schlüssel zu einem bewussten Leben. Sie hilft, mit den Herausforderungen und Schwierigkeiten des Lebens besser umzugehen. Achtsamkeit entwickelt sich, in dem wir Schritt um Schritt das Gewahrsein für die verschiedenen Bereiche des Lebens, für unsere Gefühle, Gedanken und Situationen wecken und so jeden Augenblick wirklich zu genießen.*

Too, Lillian

Mcl 1 Too

**Feng-Shui fürs Ich** : innere Balance und Persönlichkeitsentwicklung. 2006

*Wenn die Seele aus dem Gleichgewicht gerät, ist Feng Shui eine wirksame Methode, die innere Balance wiederherzustellen. Die Autorin erklärt, wie es gelingt, hemmende Denkblockaden zu überwinden und mehr Klarheit und Bewusstheit zu erlangen. Zahlreiche Meditationsübungen, Visualisierungen, Atemtechniken sowie praktische Übungen für den Alltag helfen dabei, die innere Energie wieder fließen zu lassen.*

## ► Die Kunst des Alleinseins

Koller, Christine

Mcl 1 Koll

**Die Kraft der Einsamkeit** : wie Sie Tristesse überwinden und sich neu entdecken.  
2005

*Die Autorin betrachtet Einsamkeit als Möglichkeit der Regeneration und Rückbesinnung. Der gelegentliche, selbstgewählte Rückzug hilft, seine Kreativität voll auszuschöpfen und in Ruhe und Kraft Lösungsansätze zu finden.*

Selby, John

Mcl 1 Selb

**Die Kunst, allein zu sein.** 2001

*Zu innerer Gelassenheit, Ruhe und Klarheit kann nur finden, wer sich auf die Kunst des Alleinseins versteht. Selbsterkenntnis, innere Harmonie, emotionale Heilung und eine wahrhaft befriedigende Beziehungen zu anderen kann nur herstellen, wer sein Alleinsein zu kultivieren weiß, wer aus der Kenntnis seiner eigenen Wünsche und Bedürfnisse heraus lebt und handelt, wer sein eigener bester Freund ist.*

Tudor-Sandahl, Patricia

Mcl 1 Tudo

**Verabredung mit mir selbst** : von der Kraft, die im Alleinsein liegt. 2005

*Ein Buch über die Sehnsucht, ganz bei sich zu sein. Über eine existentielle Herausforderung, die eine Chance inneren Wachstums - und eine besondere Form der Lebenskunst ist. Eine Einladung zu einem neuen Umgang mit sich selbst.*

Wagner, Ursula

Mcl 1 Wagn

**Die Kunst des Alleinseins.** 2005

*Glücklich ist, wer allein sein kann, aber nicht allein sein muss. Die Autorin gibt vielfältige Anregungen, sich kreativ mit den Facetten des Alleinseins auseinanderzusetzen und daraus Kraft zu schöpfen: Von der Sehnsucht, mehr Raum für sich zu haben, bis zu dem Gefühl, endlich bei sich angekommen zu sein. So ist dieses Buch auch eine Anstiftung zum Glückhsein allein und mit anderen.*

## ► Lebenskrisen

Flach, Frederic F.

Mcl 1 Flach

**Die Kraft, die aus der Krise kommt** : das Geheimnis unserer seelischen Ressourcen.  
2003

*Es gibt Menschen, die durchlaufen tiefe Krisen, erleben Schlimmes und zerbrechen daran nicht. Was ist das Geheimnis ihrer Stärke? Wie können wir unsere Psyche und das biologische System unseres Körpers nutzen, um stark zu werden?*

Baum, Jens

Mcl 1 Baum

**Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht** ; Strategien in schwierigen Zeiten.  
2002

*Manchmal erscheint uns das Leben wie ein düsterer Irrgarten. Kann ich mich tatsächlich dafür entscheiden, ob ich an Problemen leide oder nicht? Die Einsichten, die der Autor für schwierige Zeiten vermittelt, sind provokant. Doch die Strategien, die er daraus entwickelt, sind so einsichtig, dass man schon beim Lesen die Energie des Aufbruchs spürt.*

Day, Laura

Mcl 1 Day

**Willkommen in der Krise** : Ihre Chance für ein neues Leben. 2007

*Krise als ein Wendepunkt, an dem sich das Leben zum Besseren oder Schlechteren hin verändern kann. In einem leicht erlernbaren Programm zeigt die Autorin, wie man die Krise als Ausgangspunkt für einen Neuanfang nutzen kann, gibt bedenkenswerte Anregungen und viele positive Denkanstöße.*

Kast, Verena

Mcl 1 Kast

**Lebenskrisen werden Lebenschancen** : Wendepunkte des Lebens aktiv gestalten.  
2000

*Krisen gehören zum Leben. Sie sind schmerzhaft, aber sie bieten auch die Chance, dem eigenen Leben eine klarere Richtung zu geben und neuen Zugang zu den eigenen Ressourcen zu finden. Die Autorin zeigt, wie Krisen aktiv bewältigt werden können, wie positive Energien an den Bruchstellen des Lebens freigesetzt werden können.*

Tepperwein, Kurt

Mcl 1 Tepp

**Loslassen, was nicht glücklich macht** : Krise als Chance. 2000

*Loslassen fällt nicht jedem leicht. Dabei sehnt man sich oft so sehr danach, sich freimachen zu können von Ängsten, Vorurteilen, Problemen, Ärger, Stress und einem negativen Selbstbild.*

## ► Und wenn alles nicht hilft

Watzlawick, Paul

Mcl 1 Watz

**Anleitung zum Unglücklichsein**, 1990

*Watzlawick bricht rigoros mit der Vorstellung, Ziel des Menschen sei das Streben nach Glück. Er beschreibt amüsant und ironisch die vielfältigen Möglichkeiten, den eigenen Alltag unerträglich zu gestalten und trivialen Ereignissen eine außergewöhnliche Bedeutung beizumessen.*

Stein, Hannes

Le Stein

**Endlich Nichtdenker!** : Handbuch für den überforderten Intellektuellen.  
2006

*Sie lieben das Denken und haben ein Faible für Witz, Ironie und Widerspruch? Sie Ärmste(r)! Denn langjährige Untersuchungen haben bestätigt, was leidgeprüfte Intellektuelle schon immer geahnt haben: Regelmäßiges Denken macht unglücklich und einsam, zerstört Karrierechancen und führt zu Langeweile. Wie Sie gedankenschweren Ballast entsagen und mit leerem Schädel und vollem Herzen auf die Sonnenseite des Lebens gelangen, zeigt dieses Handbuch für den überforderten Intellektuellen. Auch Nichtdenken will gelernt sein!*

(Anmerkungen z.g.T. aus [www.amazon.de](http://www.amazon.de))