

(Read now) Die buddhistische Katze: Lebensweisheit und Psychosomatik

# Die buddhistische Katze: Lebensweisheit und Psychosomatik

Von Rainer Poulet

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

RAINER POULET

DIE BUDDHISTISCHE KATZE

LEBENSWEISHEIT UND PSYCHOSOMATIK



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #365054 in BcherVerffentlicht am: 2011-06-21Abmessungen: 8.31 x .67b x 5.87l, Einband: Taschenbuch228 Seiten | File size: 55.Mb

**Von Rainer Poulet : Die buddhistische Katze: Lebensweisheit und Psychosomatik** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die buddhistische Katze: Lebensweisheit und Psychosomatik:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein sehr anregendes Buch mit etlichen Aha!-ErlebnissenVon Dr. WWenn ich nach der Lektre des Buches sagen kann: es hat sich gelohnt, dann will das etwas heissen- ich konnte sehr viele Erkenntnisse gewinnen, die auf eine humorvolle und weise Art vermittelt werden, und mir andere Blickwinkel und Verstdnis ermgligten.ber den Inhalt des Buches werde ich mich nicht in Details ergehen, um die Pointen nicht vorwegzunehmen.20 von 20 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Empfehlen und verschenken!Von maike schaeckelDas Buch spannt einen weiten Bogen von den

ersten Erlebnissen eines Neugeborenen bis zum Bewusstseinszustand eines Sterbenden. Dazwischen sind episodische Lebensstadien nher beschrieben, immer aus dem Gesichtspunkt des Subjekts und ohne Wertung ' sehr wohlthuend! Es beginnt damit, sehr przise den Unterschied zwischen Gefhl und Emotion herauszuarbeiten. Ich wusste gar nicht, dass das von Bedeutung ist! Der Autor zeigt, dass wir unseren Gefhlen, die primre Vorgnge sind, trauen knnen, nicht jedoch unseren Emotionen, die hauptschlich vom Denken ausgelst werden. Er zeigt, wie wir Gefhl und Emotion unterscheiden knnen, und warum das sinnvoll ist. So hat mir das noch niemand erklrt, leider. Auch, wie psychosomatische Krankheiten durch diese Problematik entstehen und aufrechterhalten werden. Eindrucksvoll auch, wie souverän er scheinbar triviale Inhalte von populren Action-Filmen auf ihren mystischen Kerngehalt reduziert. Es geht immer um den Kampf Gut gegen Bse, wobei gut die innere Freiheit ist, seinen eigenen Gefhlen zu folgen, was nicht ohne Konflikte geht. Diese werden laut Autor in allen Spielhandlungen von irgendeinem Aspekt her auf einer Symbolebene dargestellt und ausagiert, was den Zuschauer in seiner Selbstsicherheit besttigen knne, seinen eigenen Weg durch das Leben zu gehen. Kino statt Kirche! Gefllt mir. In weiteren Kapiteln werden die evolutionren Niederungen des Fuballspiels psychologisch durchleuchtet ' merke: Vor dem eigenen Tor steht der gefhrlichste Mann der gegnerischen Hhle ' und das Lachen und Weinen analysiert. Wir lernen: Ungeweinte Trnen belasten uns auch krperlich, da uns trstende und hilfreiche Substanzen entgehen, die in den Trnen enthalten sind und genau auf unseren emotionalen Zustand abgestimmt sind. Genial! Hab's gleich ausprobiert, hat funktioniert. Dem Autor gelingt es, ein einfaches Modell der Entstehung von Rausch und Sucht ' und dem Unterschied zwischen beiden! ' zu vermitteln. Besonders in diesem Bereich ist man dankbar wenn der subjektive Standpunkt ohne moralische Wertung gezeigt wird. Jeder Leser kann seine eigenen Schlussfolgerungen aus seinen eigenen Beobachtungen ziehen. Wirklich intelligent sind wir nur, wenn wir emotional ausgeglichen sind ' und wir setzen alles daran, andere glauben zu machen, dass wir das sind. Nur dann haben wir die innere Berechtigung, von anderen Nachfolge zu verlangen. Das gilt in allen Beziehungen, in denen Fhrung und Nachfolge eine Rolle spielen, z.B. Eltern/Kinder, Lehrer/Schler, /Chef/Untergebener, Priester/Glaubensanhnger. Diese sehr komplexe Thematik bringt der Autor in eine verstndliche und anschauliche Form. Aber auch die Gesundheit ist von einer ausgeglichenen Balance der Emotionen abhngig, dies zeigt der Autor anhand eines sehr einfachen Modells. Philosophische Begriffe wie Yin und Yang werden verblffend einfach erklrt. Er wird nie esoterisch, dafr war ich dankbar. Seine Rckgriffe auf Autoren der chinesischen Antike sind erhellend und kernig. Altwerden und Sterben sind noch immer durch starke ngste tabuisiert in unserer Gesellschaft. Auch in diesem Thema zeigt der Autor seine souveräne Trittsicherheit. Durch die Lebenserfahrung haben wir die Chance, in Frieden den Rckzug anzutreten und zu gehen, was das Ziel unseres Lebens sei ' das gefllt mir. Das Buch steckt voller positiver Gedanken und Beobachtungen, die ich hier nur sehr stark zusammengefasst wiedergeben konnte. Der Humor, die Herzensgüte und die Weisheit des Autors kommen dabei zu kurz. Ich bin beeindruckt. Auch wird der Text durch viele sehr schne, treffende und originelle Zitate aufgelockert und liest sich angenehm. Trotzdem wird man sich Zeit nehmen wollen fr dieses Buch und sich auf die Reise mitnehmen lassen von diesem visionren Autor, der es fertig bringt, den Spagat zwischen wissenschaftlicher Denkweise und tiefstem subjektiven Erleben so beilufig und undogmatisch vorzuführen, dass man sich ihm anvertrauen mag. Ich kann mich nicht erinnern, wann ein einzelnes Buch eine derartig bewusstseinsverndernde Wirkung auf mich gehabt hat. Nach der Lektüre hatte ich das Gefhl, die Dinge des Lebens klarer zu verstehen - nmlich so, wie ich es eigentlich immer schon vermutet habe. Dazu Gefhle von Freude, Hoffnung, Erleichterung, Freiheit ' was will man (frau) mehr. Alles in allem: Da es keine 6 Sterne zu vergeben gibt, 5 Sterne. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Weit Du, wie Du tickst? Von Friederike Scholing-Kamps Wer hier Kchenpsychologie und esoterischen Heils-Schmonzes erwartet, ist in der falschen Abteilung. Hinter dem mysterisen Titel verbirgt sich ein Sachbuch erster Gte. Nicht nur, dass der Autor vom Thema etwas versteht - das sollte man voraussetzen drfen - und es mit leichter Hand schafft, komplizierte Zusammenhnge auch fr den Laien verstndlich darzustellen. Er besitzt auch die seltene Gabe, wissenschaftlich eher zhen Stoff humorvoll darzustellen, ohne anbiedernd komisch zu werden. Das Buch liest sich leicht und lustig, aber das ist nur der erste Eindruck. Hier wird erklrt, wie unser Gehirn tickt: Was tun wir wirklich, was vermeintlich selbstbestimmt? Wo stecken wir in der Denk-, Emotions- oder gar Suchtfalle? Von was wird unser Lebensweg (mit-)bestimmt? Eingefahrene, jedem bekannte Denkstrukturen plselst der Autor anhand von Beispielen aus unser aller Alltag auseinander und hinter jedem Kapitel entfhrt einem ein AHA! So hat man sich noch gar nicht gesehen und erkennt sich trotzdem wieder. Bei aller Professionalitt sprt man die Liebe zum Thema und zu den Menschen und fhlt sich nicht belehrt, sondern aufs Beste unterhalten, gut aufgehoben und wnscht sich rckwirkend, in der Schulzeit so einen Lehrer gehabt zu haben. Denn mit der letzten Seite ist zwar das Buch leider zu Ende, nicht aber der Denkprozess, den der kluge Lehrer hier in Gang gebracht hat und was den tatsächlichen Gewinn dieses Buches ausmacht.

**Kurzbeschreibung** Vorsicht: In dem Buch geht es weder um Buddhismus noch um Katzen! Vielmehr schildert ein erfahrener Psychotherapeut seine eigenen Beobachtungen und Gedanken zu allgemein menschlichen Themen. Es ist kein Lehrbuch fr Psychologen oder Religionswissenschaftler, sondern fr jeden, der menschliches Verhalten einmal aus

einer ungewohnten Perspektive sehen möchte - nach dem Motto: Glaube nicht alles, was du denkst! Die Fabel von der buddhistischen Katze liefert lediglich den geistigen Rahmen für eine psychologische Analyse alltäglicher Phänomene, deren verborgene Tiefe uns selten bewusst ist. - Was bedeuten unsere Gefühle? - Wieso wird der Körper krank, wenn die Psyche leidet? - Wie kam das Böse in die Welt? - Wer/Was ist ein Held? - Wann sind Kinofilme besonders erfolgreich? - Können Tränen lügen? - Wer folgt wem und warum? - Was ist das Geheimnis des Fußballtors? - Was ist ein Rausch? Wie funktionieren Drogen? Wie entsteht Sucht? - Wie ist man emotional ausgeglichen? Was bedeutet Depression? - Wie wirkt Meditation? - Was erwartet uns emotional im Alter? Solche Fragen bearbeitet der Psychologe Rainer Poulet in der anschaulichen und bildhaften Weise, wie sie durch gründliche und lange Erfahrung und Selbsterfahrung! - als Psychotherapeut entstehen kann. Dabei überschreitet er mit Humor und Leidenschaft gewohnte Grenzen, ohne jemals moralisierend oder dogmatisch zu wirken. Uralte Weisheit wird merkwürdig leicht und sicher in die moderne Welt verpflanzt, häufig mit einem Krümelchen Salz. Über den Autor und weitere Mitwirkende: Rainer Poulet wurde 1946 in Wiesbaden geboren, studierte Psychologie in Mainz. Therapieausbildung in Mannheim. Tätigkeit im Schuldienst, in der Psychiatrie und an einer Rehaklinik für innere, onkologische und psychosomatische Erkrankungen, sowie in eigener Praxis. Familienvater. Das vorliegende Buch ist sein erstes.