

[Mobile book] Liebe!: Acht Schritte zu mehr Glck im Leben

## Liebe!: Acht Schritte zu mehr Glck im Leben

Von Ulrich Stveken

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



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #558125 in BcherVerffentlicht am: 2014-09-01Abmessungen: 8.82 x .79b x 6.06l, Einband: Gebundene Ausgabe176 Seiten | File size: 69.Mb

**Von Ulrich Stveken : Liebe!: Acht Schritte zu mehr Glck im Leben** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Liebe!: Acht Schritte zu mehr Glck im Leben:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. "Unter die Haut und mitten ins Herz"Von Prof. DR. M. GrundmannDas Buch von Ulrich Stveken ist wunderbar!!!! Warum? Weil es mich als Leser berht hat, weil ich mich selber in den Ausfhrungen von Ulrich Stveken wiederfinden konnte, weil ich mir whernd der Lektre und auch danach - mithilfe der zahlreichen bungen - selber nahe gekommen bin, weil ich meine Freundin jetzt besser verstehe und auch, warum meine bisherigen Liebschaften mitunter so schmerzhaft waren und auch keine Zukunft hatten. Gestrt hat mich anfangs lediglich der Umstand, dass das Buch in einem

Therapeutenlang geschrieben ist, der sich aber im Laufe der Lektüre als hilfreich - ja als eine Möglichkeit der Distanzierung herausgestellt hat. Er hat mich immer wieder dazu aufgerufen selber zu fühlen, selber mal auszuprobieren, er hat mich dazu verführt, nachzusprechen, was denn da mit mir passiert, wenn ich mich in Liebe mir und meinem Liebsten zuwende. Das Buch hat dann noch den Vorzug, dass es nicht einfach nur gelesen werden will, nein: es regt an zum Innehalten und zum Nachsprechen - es öffnet die Sinne auch und gerade für jene Seiten in mir, die ich gerne ausblende, die mir wehtun. Das Buch ist ein Geschenk (im wahrsten Sinne des Wortes und in all den Facetten, die wir mit "Geschenken" verbinden: Die Freude an der Gabe, die Freude am Auspacken und Erkunden, die Freude über die Gefühle, die uns entgegengebracht werden bzw. die wir uns selber schenken und die Dankbarkeit dafür, dass mich mal wieder etwas berührt hat. Was mich zudem erfreut hat: Die Ausführungen sind leicht verständlich und zugleich fundiert; durch therapeutische Erfahrungen, durch eigene Erleben und durch wissenschaftliche Studien. Es handelt sich also nicht um eine weitere esoterisch angehauchte Ratgeberliteratur sondern um einen Erfahrungsbericht, der regelrecht "unter die Haut geht" 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Viel Herz und sehr bereicherndes Wissen Von Ingrid Ein wunderbares Buch mit viel Herz und sehr viel Weisheit, die sprbar aus langjähriger therapeutischer Arbeit entstanden ist. Es geht um unser menschliches Leben, unsere Gefühle und um das, was oft jenseits unseres Verstandes in uns abläuft. Ich kann es nur jedem empfehlen, der sich mit sich, seinem Menschsein auseinandersetzt und sich mit seinen Gefühlen auf dem Weg befindet zu mehr Glück und Zufriedenheit. Dabei geht um etwas, das wir in der materiellen Welt nicht finden können sondern nur in uns. Es werden wertvolle Hinweise gegeben auf das, was uns auf diesem Weg blockiert. Vielleicht ist es für Menschen, die sich mit diesem Thema noch nicht beschäftigt haben an manchen Stellen schwer nachvollziehbar aber man kann dieses Buch lesen, zur Seite legen und wieder lesen. Es gibt zu jedem Schritt Anleitungen und Übungen, die man an sich selbst ausprobieren kann. Alles sehr wissens- und empfehlenswert. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. super Von oktolles Buch mit vielen Anregungen für das Leben und das innere Gleichgewicht. Ich kann dieses Buch wirklich jedem empfehlen, der an sich arbeiten möchte bzw. sich besser verstehen möchte.

**Kurzbeschreibung** Was wären wir ohne sie? Sie ist das Schönste und Bedeutendste aller Gefühle und ein wesentliches Baustein für die Zufriedenheit mit unserem Leben: die Liebe. Doch wie kann man sie finden und vertiefen, wie kann man sie auskosten und wie erlangt man sie wieder, wenn sie verloren gegangen ist? In jahrelanger therapeutischer Praxis hat der Diplom-Psychologe Ulrich Stveken ein Acht-Schritte-Programm entwickelt, das hilft, mehr Liebe im eigenen Leben zu verwirklichen. Dabei handelt es sich um mehr als die romantische Zweisamkeit. Natürlich schließt das Buch Paarbeziehungen ein, doch wird Liebe viel umfassender verstanden: als Akzeptieren von sich und dem Anderen, als Erleben von Verbindung und Einssein, als Möglichkeit, das Leben positiv zu gestalten. Wenn die Liebe abhanden gekommen ist, hilft das Buch, wieder zu ihr zurückzufinden. Und wer an einem Schritt hängen bleibt, gewinnt die Klarheit, wo seine persönlichen Hemmnisse liegen, die Liebe im eigenen Leben verhindern. über den Autor und weitere Mitwirkende Ulrich Stveken studierte Kunsttherapie an der freien Kunststudienstätte Ottersberg sowie Psychologie an der WWU Münster. Er absolvierte u.a. Ausbildungen in Gestalttherapie, Eutonie und Körperarbeit. Seine Berufserfahrung sammelte er in Kliniken, Beratungsstellen, Schulen und in freier Praxis. 1985 gründete er die Kunsttherapeuteschule "Werkstatt für Kunst und Therapie", die seit dem einige tausend Kunsttherapeuten ausgebildet hat.