



Hamburger Abendblatt	Suchbegriff: Integral Verlag	
10.01.2015	Verbreitete Auflage: 121.894	Anzeigenäquivalenz:
Tageszeitung / täglich	Reichweite: 230.380	Seite: 24 / unten links

51.574 - 14 - SDO - TZ - 27601853 - SV Mo,Mi -

Buchtipp: Schritt für Schritt zu einem zufriedenen Leben

∴ Nur, wer sich selbst liebt, darüber sind sich Christen, Esoteriker und Wissenschaftler erstaunlicherweise einig, kann auch andere angemessen lieben und so ein glückliches, harmonisches und zufriedenes Leben führen. Aber kaum etwas ist so schwer, wie sich selbst in allen Punkten anzuerkennen, zu befrworten und letztendlich auch bedingungslos zu lieben.

Wie kann man das lernen?

Frank M. Lobsiger, Therapeut und Kursleiter für verschiedene Heilmethoden, hat jetzt ein Buch darüber geschrieben, wie man es schaffen kann. Ganz praktisch, mit einer kraftvollen Methode namens Willkommens-Prozess, kann demnach jeder lernen, wie man sich selber akzeptiert und so ein freieres, selbstbestimmteres und in guten Freundschaften verankertes Leben führt.

Der konkrete Mechanismus, den Lobsiger anzuwerfen empfiehlt, ist eine Schritt-für-Schritt-Methode, durch die man sich mit relativ geringem Aufwand auf die Spur eigener Gedanken und Empfindungen begibt. Durch diesen Prozess lernt man dann langsam, seine Gefühle und eigenen Denkweisen zu verstehen, ohne sie zu kritisieren, sich also ganz anzunehmen.

Das gilt auch und besonders für die Momente, in denen man sich unglücklich fühlt, gestresst ist oder die schlechte Laune überhand nimmt, denn dann neigen wir besonders dazu, uns noch zusätzlich selber in Frage zu stellen oder uns zu vernachlässigen, was vollkommen kontraproduktiv ist.

Dabei brauchen wir gerade dann einen gangbaren Weg, um uns wieder auf die rechte Spur zu bringen. Einen liebevollen Umgang mit sich selbst zu pflegen, ist dann das Gebot der Stunde.

Frank M. Lobsiger schildert seinen Lesern nun diese Möglichkeit, die Selbstliebe zu kultivieren. Mit einfachen Übungen und realen Beispielen für die Anwendung seiner Methode in unterschiedlichen Lebensbereichen. Dafür schlägt er ein Art „Willkommens-Tagebuch“ vor, das dem Anwender nach und nach seine ungünstige Reaktionsweise klarmacht und ihm machbare Alternativen aufzeigt. Widerstand aufgeben und die neue Denkweise zulassen, ist hier einer der Wege zum Ziel und damit die Quelle zum persönlichen Glück. Ein Buch, das gut zum Jahresbeginn passt. (kny)

Frank M. Lobsiger: „Die Kunst der Selbstliebe“, Integral Verlag. 255 Seiten; 16,99 Euro