



## Für die Freude entscheiden: Gebrauchsanweisung für ein glücklicheres Leben



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically



## **Downloaden und kostenlos lesen Für die Freude entscheiden: Gebrauchsanweisung für ein glücklicheres Leben Kay Pollak**

---

224 Seiten

Kurzbeschreibung

Selbstbewusst die Regie im eigenen Leben führen

Mit positiven oder negativen Gedanken gestaltet wir unweigerlich unsere eigene Wirklichkeit. Kay Pollak zeigt mit entwaffnender Klarheit, dass es an uns selbst liegt, ob wir uns in der Opferrolle äußerer Einflüsse verkriechen oder selbst die Verantwortung und damit die Regie über unser Leben übernehmen.

Dieses Buch bietet prägnante Lebenshilfe, die anhand von praktischen Übungen einfach und effektiv im Alltag umgesetzt werden kann. Sie lernen zu einer größeren inneren Balance zu finden, Achtsamkeit zu entwickeln und selbstsicherer im Umgang mit anderen Menschen zu werden, kurz gesagt: mehr Freude am Leben zu haben.

Ein Plädoyer für mehr Eigenverantwortlichkeit und Achtsamkeit.

### **Über den Autor und weitere Mitwirkende**

Kay Pollak wurde 1938 in Göteborg/Schweden geboren und studierte zunächst Mathematik und Statistik. Ab den späten 1960er Jahren arbeitete er als Regisseur für Fernsehfilme und -serien, Unterhaltungssendungen und Kinderprogramme. Nach drei Kinofilmen zog er sich vom Film zurück, um zu schreiben und Seminare zur Persönlichkeitsbildung abzuhalten. Sein Film »Wie im Himmel« wurde nach einer Pause von fast 20 Jahren als Regisseur ein internationaler Erfolg und 2005 als bester ausländischer Film für den Oscar nominiert.

Knut Krüger, geboren 1966, arbeitete nach seinem Germanistik-Studium im Buchhandel und Verlagswesen. Er ist heute freier Autor, Lektor und Übersetzer für englische und skandinavische Literatur. Lebt mit seiner Frau und seinen drei Kindern in München. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

### **Vorwort**

Dieses Buch zu schreiben, das Sie nun in Händen halten, war einst eine absolute Notwendigkeit für mich.

Vielleicht war ich es selbst, der dieses Buch am dringendsten benötigte. Als Filmregisseur musste ich stets mit anderen Menschen zusammenarbeiten, und allzu oft war diese Zusammenarbeit von persönlichen Problemen und Konflikten geprägt. Häufig dachte ich mir: Wie führen sich »die anderen« denn schon wieder auf! Natürlich gab ich immer »den anderen« die Schuld und war unglücklich darüber. Ich begann mich nach einer anderen Arbeits- und Lebensweise zu sehnen. Es musste doch eine bessere Art geben, dachte ich. Es war die Sehnsucht, mich besser zu fühlen. Ich wollte öfter und länger echte Freude empfinden - sowohl in meinem Beruf als auch im Privatleben.

Also setzte ich mich hin und begann dieses Buch zu schreiben. Ich hatte mir vorgenommen, mich darin klar und verständlich auszudrücken. Ein Ratgeber für ein besseres Leben sollte es werden. Ein Buch für alle! Die Arbeit daran nahm über vier Jahre in Anspruch. Die erste Fassung hatte 800 Seiten! Mit Hilfe meiner geduldigen Frau Carin, die Journalistin ist, gelang es mir, den Umfang auf gut ein Viertel der ursprünglichen

Textmenge zu reduzieren. Noch heute lese ich oft selbst in meinem Buch, und weiterhin ist es mir von großem Nutzen.

Seitdem das Buch im Jahr 2001 erstmals in Schweden erschien, erlebt es ständig neue Auflagen. Im Lauf der Jahre habe ich Tausende Briefe und E-Mails dankbarer Leser erhalten, die mir schrieben, welch großen Einfluss die Lektüre von Für die Freude entscheiden auf ihr Leben hat. Sie berichten, dass sie allmählich gelernt hätten, Entscheidungen zu treffen, die mehr Glück und

Freude in ihr Leben bringen. Die meisten Leser erzählen davon, wie sie gelernt haben, in jeder Situation ihres Lebens, ja in jedem Augenblick, eine Entscheidung zu treffen. Die Entscheidung darüber, sich entweder als Opfer oder aber als verantwortungsvolles Individuum zu betrachten. Dinge, die ich erst begriff, als ich längst erwachsen war.

Während der Arbeit an meinem Buch wurde mir klar, dass nahezu alles, was mich daran hinderte, Glück zu erleben, in meinem Inneren lag. In meiner Art, über mich und andere nachzudenken. Es waren nicht die Ereignisse, die mir Probleme bereiteten - sondern meine Art und Weise, mit ihnen umzugehen. Heute weiß ich, dass es möglich ist, anders denken zu lernen. Jede Veränderung beginnt mit meinen Gedanken.

Nachdem ich das Buch beendet hatte, setzte ich meine Arbeit als Filmregisseur fort. In den Jahren 2003-2004 entstand der Spielfilm Wie im Himmel. Gemeinsam mit den Schauspielern hatte sich das gesamte Team von Anfang an vorgenommen, jeden Tag Qualität zu schaffen und Freude bei der Arbeit zu empfinden. Und es gelang uns tatsächlich. Ohne das Buch Für die Freude entscheiden wäre der Film niemals so erfolgreich geworden. In Schweden brach er alle Publikumsrekorde und wurde in der Kategorie »Bester ausländischer Film« für den Oscar nominiert. In Deutschland wurde er im Jahr 2006 auf der Filmkunstmesse Leipzig ebenfalls als »Bester ausländischer Film« ausgezeichnet.

Es ist mir eine große Freude, dass dieses Buch nun erstmals in deutscher Sprache erscheint.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Die allerbesten Wünsche Kay Pollak

An den Leser

Für die Freude entscheiden handelt davon, zu wachsen und sich zu entwickeln. Das Buch will Ihnen Fertigkeiten vermitteln, die Sie in die Lage versetzen sollen, Ihrem »wirklichen Ich« näherzukommen. Sich selbstbewusster und mutiger zu fühlen, glücklicher, spontaner und vitaler zu sein. Tag für Tag, Woche für Woche...

Das Buch zeigt Wege auf, wie sich das Leben verbessern lässt, und zwar sowohl im Umgang mit sich selbst als auch mit anderen. Wie Sie Ihren Mitmenschen leichteren Herzens entgegentreten, mehr Spaß haben, öfter lachen, sich heiterer, glücklicher und freier fühlen. Weniger verletzlich werden. Kurz gesagt: mehr Freude am Leben haben.

Für die Freude entscheiden richtet sich an alle, die sich selbst kennenlernen und in der Begegnung mit anderen wachsen wollen. Wer mein früheres Buch Durch Begegnungen wachsen gelesen hat, wird einiges wiedererkennen. Manche Gedanken aus diesem Buch habe ich hier weiterentwickelt.

Für die Freude entscheiden besteht aus fünf Teilen: Buch 1 ist gewissermaßen der Grundkurs. Buch 2 beschäftigt sich mit dem Begriff der Projektion. Buch 3 handelt von unserer inneren »Größe«. Buch 4 beschreibt die Folgen von Angst und Verachtung. Und bei Buch 5 handelt es sich um einen Abschlusskurs, der sich um die Kraft der Gedanken dreht.

Benutzen Sie das Buch wie eine Art Arbeitsbuch. Lassen Sie einzelne Kapitel immer wieder eine Zeit lang auf sich wirken. Ich habe mir niemals vorgestellt, dass man alles auf einen Rutsch liest. Nehmen Sie sich Zeit.

Lesen Sie langsam. Integrieren Sie den Inhalt in Ihren Alltag.

Diskutieren Sie darüber. Lesen Sie alles noch einmal. Freuen Sie sich über die erzielten Fortschritte. Und langsam, ganz langsam wird sich Ihr Leben verändern! Ich wünsche Ihnen viel Glück!

## BUCH 1 Grundkurs

Jede Veränderung beginnt bei mir selbst.

Es sind meine Gedanken, die jede Veränderung bewirken.

### Prolog

Ein Traum.

Ich bin mit anderen Menschen zusammen. Wir befinden uns in einem großen, hellen Raum. Wir sind vielleicht zwanzig Personen. Es finden Gespräche statt. Man hört Gelächter.

Ich spüre die Gemeinschaft mit diesen Menschen. Ich bin glücklich. Ich bin vollkommen frei von Angst. Die Zeit scheint stillzustehen. Alle Menschen kommen mir schön vor. Ein breites Lächeln liegt auf meinem Gesicht.

Ich sehe das alles ganz deutlich vor mir. Über eine Stunde lang empfinde ich eine beständige Wärme für jeden Menschen in dieser Gruppe. Zu ihm da hinten . zu ihr dort in der Ecke . und auch zu ihm! Ja, auch zu ihm, den ich immer für so engstirnig gehalten hatte. Und selbst ihr gegenüber, die ich sonst als furchtbare Nervensäge betrachtet hatte, empfinde ich nun dasselbe innigliche Gefühl der Zuneigung.

Ich empfinde tatsächlich Liebe - zu allen!

Ich hege keine voreiligen, wertenden oder ironischen Gedanken. Ich bemerke, dass ich mich in einem Zustand absoluter Liebe befinde.

Ein bestimmter Gedanke geht mir durch den Kopf: Stell dir vor, das viel beschriebene Paradies wäre gar kein Platz irgendwo dort oben - weit, weit von uns entfernt.

Stell dir vor, das Paradies wäre ein bestimmter Zustand unter den Menschen. Ein Zustand ohne jede Angst. Ein Zustand, der jederzeit möglich ist.

Kann ich lernen, diesen Zustand öfter zu erleben? Diese Frage stelle ich mir oft.

Wer bin ich?

Jemand hat ausgerechnet, wie viele Zellen ein menschlicher Körper hat. Es ist eine unfassbar große Zahl. Ein menschlicher Körper hat 50 Billionen Zellen. (Eine Billion sind tausend Milliarden.)

Jede dieser Zellen besteht aus vibrierender Energie. Ständig vibrierender Energie.

Man weiß auch, dass Gedanken ebenso als vibrierende Energie messbar sind. Jeder meiner Gedanken (die vibrierende Energie des Gedankens) hat einen direkten und unmittelbaren Einfluss auf sämtliche Zellen meines Körpers. All meine Überzeugungen und Gedanken leben in jeder einzelnen Zelle meines Körpers.

Mit anderen Worten:

Mit jedem meiner Gedanken beeinflusse ich mich selbst.

Gleichzeitig befindet sich alles in meinem Körper in ständiger Veränderung. Genau in diesem Moment verändern sich Millionen von Zellen in meinem Körper. In dieser Sekunde!

Man weiß, dass 98 Prozent aller Atome unserer Körperzellen im Laufe eines Jahres ausgetauscht werden.

Unser gesamtes Skelett erneuert sich alle drei Monate vollkommen. Alle vier Wochen besitzen wir eine neue Haut. Unsere Magenschleimhaut erneuert sich jeden fünften Tag ... Unser ganzer Körper ist nach zwei Jahren quasi neu. Jedes Atom,...

Download and Read Online Für die Freude entscheiden: Gebrauchsanweisung für ein glücklicheres Leben  
Kay Pollak #3SG05H17CX8

Lesen Sie Für die Freude entscheiden: Gebrauchsanweisung für ein glücklicheres Leben von Kay Pollak für online ebookFür die Freude entscheiden: Gebrauchsanweisung für ein glücklicheres Leben von Kay Pollak Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Für die Freude entscheiden: Gebrauchsanweisung für ein glücklicheres Leben von Kay Pollak Bücher online zu lesen. Online Für die Freude entscheiden: Gebrauchsanweisung für ein glücklicheres Leben von Kay Pollak ebook PDF herunterladenFür die Freude entscheiden: Gebrauchsanweisung für ein glücklicheres Leben von Kay Pollak DocFür die Freude entscheiden: Gebrauchsanweisung für ein glücklicheres Leben von Kay Pollak MobiPocketFür die Freude entscheiden: Gebrauchsanweisung für ein glücklicheres Leben von Kay Pollak EPub