

Buchbesprechung:

Glücklicher. Lebensfreude, Vergnügen und Sinn finden mit dem populärsten Dozenten der Harvard University. Tal Ben-Shahar. München 2007.

Das Buch verspricht viel – und hält es auch. Seit 2002 unterrichtet Ben-Shahar positive Psychologie an der Harvard University. Diese Erfahrung sowohl in der klaren kompakten Darstellung als auch in der Reflexion, sicherlich auch durch zahlreiche Nachfragen von Studierenden merkt man ihm an. Er setzt sich ein hohes Ziel: „Wenn genügend Menschen erkennen, dass ihr Glücklichein `die grundlegende Währung´ ist, wird eine positive Lebenseinstellung die gesamte Gesellschaft durchdringen“ (Seite 20). Und zu diesem Ziel trägt er mit diesem Buch pragmatisch und unterhaltsam bei; ja er macht es dem Leser wirklich leicht, die von ihm aufgezeigten Ideen im eigenen Alltag umzusetzen. Konsequenterweise stellt er mit der Rubrik „Time-in“ die Verbindung zum Alltags des Lesers her. Doch jetzt zum Inhalt:

Zuerst geht er der Frage nach, was Glück ist. Wissenschaftlich fundiert stellt er den aktuellen Erkenntnisstand dar und macht es durch die zwischendurch eingestreuten Reflexionen für den Leser leicht am Ball zu bleiben.

Im zweiten Teil des Buches stellt er den Transfer der Frage nach dem Glück her. Wie ist dies beim Lernen, am Arbeitsplatz und in Beziehungen möglich?

Im dritten Teil präzisiert er das in den ersten beiden Teilen dargelegt in den verschiedenen Facetten. Wie steht es um Eigeninteresse und Hilfsbereitschaft? Um Glücksverstärker? Geht es um mehr als kurzfristige Hochgefühle? Was bremst mich bei meinem Glück? Wie kann ich mich selbst immer wieder neu ausrichten? Wie kann ich durch Vereinfachen mit dem Phänomen Zeit besser umgehen? Und was könnte über das momentane Glück hinaus wichtig werden?

Auf Seite 242 bringt er das gesamte Buch auf einen Punkt: „Worauf es ankommt“. Doch lesen Sie selbst! Ich war begeistert.



Stephan Teuber

Bestellen Sie das Buch unter:

http://www.amazon.de/gp/product/3570500837/ref=as_li_tf_tl?ie=UTF8&tag=loquenz-21&linkCode=as2&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=3570500837

Loquenz Unternehmensberatung GmbH, Max-Eyth-Straße 13, 70771 Leinfelden-Echterdingen www.loquenz.de