

Thomas Bergner

Dein Leben ist leicht, wenn du es willst

Den Selbstwert stärken

Ellert & Richter Verlag, Hamburg 2014, ISBN 978-3-8319-0577-5, 224 Seiten, broschiert, 14 x 22 cm, € 14,95

Es liegt an uns. Es liegt an uns, ob wir unser Leben grau oder farbig sehen, ob wir Wege wählen, die uns gefallen, ob wir das Leben leichter oder schwerer fühlen. Wir selbst sind unser Leben und somit auch der Schlüssel zu unserem Leben. Der einzige Weg, der uns zu uns selbst führt ist, dass wir uns selbst vorbehaltlos annehmen. Erst dann können wir uns in den äußeren Umständen unseres Lebens frei bewegen.

Wie wir zu dieser Selbstannahme kommen, dafür gibt uns Thomas Bergner, Mediziner und Psychotherapeut, in diesem Buch hilfreiche Anregungen. Sei es, dass wir unseren Blick nach innen wenden, dass wir die Flucht vor uns selbst aufgeben, dass wir unsere Vergangenheit würdigen, um uns der Zukunft zuzuwenden oder dass wir unsere Grundsätze überdenken. Mit konkreten Anleitungen, die individuell nutzbar sind, nimmt uns der Autor mit auf eine Reise zu uns selbst. Es geht um Psychologie und die Veränderung der eigenen Einstellung. Stärkende Worte und einprägsame Merksätze strukturieren die einzelnen Kapitel. Ein ansprechendes Buch, das mit feinem Ton eine selbstversöhnliche Stimmung erzeugt.

Bärbel Gamerdinger / 13.10.2015