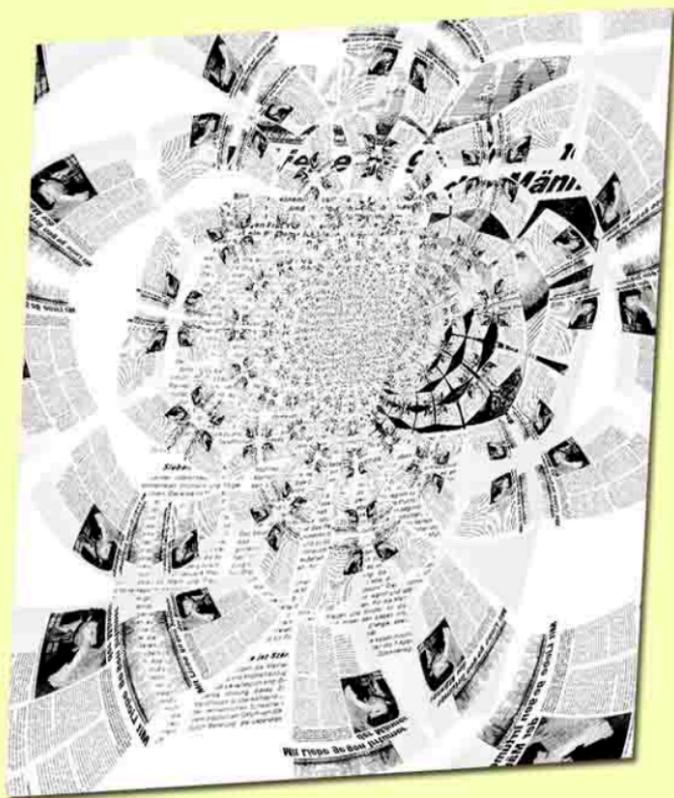


Presseberichte zum Buch “Selbstfindung”

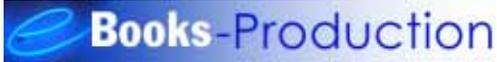


weiter blättern



Impressum

Digitalisierung: e-Books-Production



Presseberichte zum Buch "Selbstfindung"

Jede kommerzielle Nutzung und Verbreitung dieser e-Edition ist untersagt und bedarf einer schriftlichen Zustimmung.

weiter blättern



Buch Trends

Peter Lauster: Selbstfindung

Peter Lauster ist Diplom-Psychologe und unternimmt im ersten Teil seines Buches „Selbstfindung“ (Meditationen zur Entspannung und Loslösung) den Versuch Leser mit Gedichten und Aquarellen zu einer Selbstbesinnung zu animieren.

Im zweiten Teil seines Buches beschreibt der Autor das Problem der Selbstfindung. Er stellt die Frage „Wer bin ich?“ und resümiert, dass das, was Kinder selbst fühlen und denken, kaum beachtet wird, dass sie vielmehr lernen sollen, was andere, also die Erwachsenen, für sie vorgedacht haben und für richtig befinden, weil sie es angeblich besser verstehen. Erwachsene entpuppen sich also als Vordenker, die aufgrund ihrer Autorität Regeln und Normen festlegen, die ihrer Meinung nach einfach übernommen werden sollten.

Der Vorgang der Erziehung ist damit ständige Fremdbestimmung und Konditionierung unseres Denkens. Bei der Frage: „Wer bin ich?“ geht es aber nicht darum, was man für andere ist und sein soll, sondern darum, wer man für sich selbst ist und sein will.

Selbstfindung heißt Einfühlen in das gesamte Seelenleben. Es geht um die Entdeckung subjektiver Dimensionen, nicht um die Bewahrung von etwas scheinbar Bewährtem. Pubertät wird in der Gesellschaft als etwas Negatives angesehen, weil sich der Pubertierende gegen die Etablierten auflehnt. Erst die Gesundung und Auslebung der eigenen Persönlichkeit schafft eine Basis für eine mitfühlende Soziabilität. Emotional glücklich zu sein heißt auch nicht, sich in die Stille zurückzuziehen, vielmehr bedeutet es ein Kräftesammeln, um auch für andere liebesfähig und mitfühlend zu sein. Dafür muss jedoch die Flucht vor dem Selbst beendet



werden, die sich in zahlreichen Ablenkungsmanövern manifestiert. Es gilt, zu sich selbst, zur Besinnung auf sich selbst zu kommen. Es gibt keine Autorität, die einem Menschen über sich selbst Auskunft geben könnte: die einzige Instanz dafür ist man selbst.

Die Gesellschaft, Freunde und Bekannten weisen einem in der Regel nur eine Rolle zu, der er dann gerecht werden will, um Anerkennung zu finden. Es darf aber nicht sein, dass ein Mensch immer nur versucht, fremde Erwartungen zu befriedigen, denn damit läuft er Gefahr, seine Individualität zu verlieren.

Einfühlung in das eigene Seelenleben impliziert, dass jede Art von Gefühl zugelassen werden darf und muss, egal ob es gute und erwünschte Gefühle oder schlechte und unerwünschte sind. Ideale sind dabei eher hinderlich, weil sie vorgeben wie man sein oder was man anstreben sollte. Meistens erscheinen Gefühle eher als störend, hinderlich oder sogar feindlich. Die Frage muss also lauten: „Was kann ich tun, dass ich mein Innerstes annehmen und aushalten kann?“ Die Dringlichkeit dieser Fragestellung wird am besten deutlich, wenn man lernt zuzugeben, wie viel existenzielle und seelische Probleme uns belasten. Die Selbstfindung, also die Besinnung auf das Selbst, kann helfen, diesen Problemen nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern ihnen in Eigenbestimmung zu begegnen.

Das Thema ist viel zu komplex, als dass es in diesem Rahmen erschöpfend behandelt werden könnte. Jedoch ist es Peter Lauster gelungen, mit seinem Buch wertvolle Denkanstöße zu liefern, die helfen können, sich der Bedeutung von Selbstfindung bewusst zu werden. Und schließlich bieten diese Denkanstöße die Möglichkeit, sich auf sich selbst zu besinnen und damit einen ersten wichtigen Schritt in Richtung Selbstfindung zu gehen.



Der Organisator, Zürich

Meditationen zur Entspannung

Autor: Peter Lauster arbeitet seit rund achtzehn Jahren als Therapeut.

Inhalt: Selbstfindung lautet eines der heutigen Schlagwörter. Und damit sich jeder selbst finden könne, werden Gruppen für den Erfahrungsaustausch gebildet, Seminare veranstaltet, ellenlange Fragebögen ausgefüllt ... und Bücher geschrieben. Meistens geben sich diese sehr wissenschaftlich und theoretisch. Anders das Werk von Peter Lauster. Auf mehr auf der Hälfte des über 100 Seiten umfassenden Bandes zeigt er mit eigenen Gedichten und Bildern auf, wie man mit einfachen Mitteln zu sich selber finden kann. Die theoretischen Überlegungen, die das Buch abschließen, sind in einem leicht lesbaren Stil gehalten.

Fazit: Das Buch zeigt in verständlicher, nachvollziehbarer Form, wie sich der einzelne kreativ befreien, sich sammeln und finden kann.

weiter blättern



Insider

Selbstfindung

Selbstfindung ist für viele nur ein Schlagwort, nur Utopie. Selbstfindung ist aber eine Notwendigkeit des Lebens, wenn Leben mehr sein soll als bares Überleben, als ein Reagieren auf Umstände, ein verkrampftes Festhalten an falsch verstandener Sicherheit. Sicherheit finden wir nur in uns selbst. In seinem neuen Buch macht Peter Lauster seine Einsichten und Erfahrungen aus 18 Jahren therapeutischer Praxis auf besonders wirksame Weise zugänglich: Die Gliederung in Gedichte, Aquarelle, Essay und Gespräche reflektiert die Spannweite des Themas und die Aufforderung an den Leser, sich selbst schöpferisch zu finden.

ENDE

[zurück zum Anfang](#)