

# Neue Bücher zum Thema Lebensfreude

In der heutigen Zeit, in der alles schnell gehen muss und in der es auf Erfolg und Leistung ankommt, bleibt eines oft auf der Strecke: die Lebensfreude. Wie erhalten wir uns diese, oder wie gewinnen wir sie zurück? Was hindert uns daran, das Leben lockerer zu sehen? Welche Schritte verhelfen zu echtem Wohlbefinden? Antworten auf diese Fragen liefern vier neue Bücher zum Thema Lebensfreude.



**Dörthe Huth: Lebensfreude.**

160 Seiten, Junfermann, Paderborn  
2016, 20 Euro.

Testgelesen von Julitta Rössler

Die Autorin Dörthe Huth will mit „Lebensfreude“ Therapeuten, Berater und Coachs ebenso erreichen wie alle diejenigen, die innere Stärke aufbauen möchten. Ihre Überzeugung: Auch wenn wir eine Situation nicht einfach ändern können, können wir dafür sorgen, dass es uns dabei so gut wie möglich geht. Dörthe Huth will ermutigen, auch unter Belastung Lebensfreude zu empfinden. Das Buch ist ein Appell, sich selbst und das eigene Innenleben intensiv zu reflektieren. Der Text soll ein alltags-tauglicher Praxisleitfaden für jedermann

sein, aber auch dem Fachpublikum einen reichen Fundus an Anregungen für die professionelle Arbeit bieten. Dieser Spagat gelingt der Autorin allerdings nicht überzeugend. Zwar kann der Laie seinen Erkenntnisstand erweitern, aber der Profi erfährt wenig Neues. Im Fokus des Buchs stehen die unterschiedlichen Faktoren von Lebensfreude, die in den verschiedenen Kapiteln voneinander abgegrenzt werden. Es geht um Ressourcen der Lebensfreude, Veränderung in Belastungssituationen, Visionen und Ziele, Loslassen von Unabänderlichem und Abschied von der Opferrolle, Glaubenssätze, Gefühle und Bedürfnisse und um das, was gut für uns ist. Jedes Kapitel beinhaltet theoretischen Input, Imaginationsanleitungen, Übungen und Tests. Wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema findet der Leser in diesem Buch nicht.

Die  
Testleser



Julitta Rössler



Ute Simon-Adorf



Ines Speda



Bettina Stackelberg

**Julitta Rössler** ist Psychologin und arbeitet seit 2004 selbstständig als Coach, Trainerin, Rednerin und Buchautorin. Ihr Kernthema ist Resilienz, die sie als Schlüsselkompetenz für die Bewältigung zukünftiger Herausforderungen ansieht. Kontakt: [www.julitta-roessler.de](http://www.julitta-roessler.de)

**Ute Simon-Adorf** ist Mental-Coach, Rednerin und Ironwoman. Seit 2001 führt sie ihr Institut für Mental-Coaching in Koblenz. Sie entwickelte die [mind.excellence®](http://mind.excellence.de)-Erfolgsstrategie und ist Autorin zu den Themen Coaching und Mentaltraining. Kontakt: [www.simon-adorf.de](http://www.simon-adorf.de)

**Ines Speda** hat sich nach vielen Jahren im Programm-/Projektmanagement sowie der IT-Beratung und anschließendem Burnout als Business-Coach und Trainerin selbstständig gemacht. Ihre Schwerpunkte seitdem: Stresskompetenz sowie Burnoutbewältigung und -prävention. Kontakt: [www.ines-speda.de](http://www.ines-speda.de)

**Bettina Stackelberg** ist Trainerin, Business-Coach, Autorin und Rednerin aus München. Sie hilft Menschen und Unternehmen dabei, selbstbewusster zu werden und arbeitet sowohl in der Wirtschaft als auch im sozialen Bereich. Kontakt: [www.bettinastackelberg.de](http://www.bettinastackelberg.de) und [www.mein-eigener-weg.com](http://www.mein-eigener-weg.com)



**Patricia Küll: Ab heute singe ich unter der Dusche.** 192 Seiten, Galal, Offenbach 2017, 24,90 Euro.

Testgelesen von Ute Simon-Adorf

Wenn man das Buch gelesen hat, neigt man dazu, zu sagen „eigentlich ist das alles doch ganz einfach, mit dem Thema Lebensfreude“. Patricia Küll schafft es, mit einfachen Worten tiefgründig ins Thema Selbstmanagement einzutauchen. Sie lässt Prominente wie Malu Dreyer oder Anja Gockel zu Wort kommen, sodass der Leser spürt: Auch die Promis sind Menschen und haben ihre Päckchen zu tragen. Das macht einem als Leser Mut, sich selbst anzunehmen und manche Themen lockerer zu sehen. Übungen wie beispielsweise „Und tschüss, graue Gedanken“ sind leicht nachvollziehbar und wirken nahezu sofort. Der Test „innere Antreiber“ erklärt schnell eigenes Verhalten und lädt zur Versöhnung mit sich selbst ein. Das Buch ist zum einen eine wunderbare Einführung in das Thema Lebensfreude und zum anderen eine wirkungsvolle Auffrischung für diejenigen, die schon im Thema drin sind. Des Weiteren bietet es Denkanstöße für all jene, die im Hamsterrad gefangen sind und keinen Zugang mehr zu den doch einfachen Richtlinien des Lebens wie beispielsweise „Nimm an, was Du nicht ändern kannst“ oder „Nichts passiert ohne Grund“ haben. Die Zielgruppe für dieses Buch ist das breite Publikum, das sich darauf freuen kann, einen erfrischenden Praxisleitfaden zum Thema Lebensfreude an die Hand zu bekommen.



**Nicholas Pesch: Ich bin alles, nur nicht busy.** 256 Seiten, Herder, Freiburg 2017, 20 Euro.

Testgelesen von Ines Speda

In seinem Buch nimmt Nicholas Pesch den Leser mit auf eine virtuelle Reise, die den Kreislauf des Wassers (und somit des Lebens) beschreibt. So wie das Wasser in seiner Quelle entspringt, langsam auf der langen Reise zum Meer über den Bach zum Fluss anwächst, bis es sich schließlich als Wolke und Dampf wieder in den nächsten Zyklus begibt, so wird der Leser sukzessive zu seinen eigenen, immer tiefer gehenden Sinn- und Lebensfragen geführt. Basierend auf seinen Erfahrungen im Management und Coaching gelingt es dem Autor, ein anregendes Sachbuch zu präsentieren, welches

als Inspirationsquelle für die Mitglieder aller Fach- und Führungsebenen (sowie für Experten und Laien) dienen kann – denn es richtet sich ganz klar an den Einzelnen und seine persönliche Entwicklung und Sinnsuche. Die Kapitel bauen dabei aufeinander auf und gehen mit viel Feingefühl mehr und mehr in die Tiefe. Wird z.B. zu Beginn noch der oft routinemäßige, hektische Alltag thematisiert und das Herbeisehnen von Wochenende oder Urlaub kritisch hinterfragt, so geht es weiter über verschiedene Themen. Dazu zählen u.a.: das Glück im Augenblick zu erforschen, oder sich die Verantwortung in dem, was man (nicht) tut, bewusst zu machen, und schließlich mit der großen Freiheit umzugehen, die wir heute haben.



**Ilona Bürgel: Warum immer mehr nicht immer richtig ist.** 208 Seiten, Kösel, München 2017, 16,99 Euro.

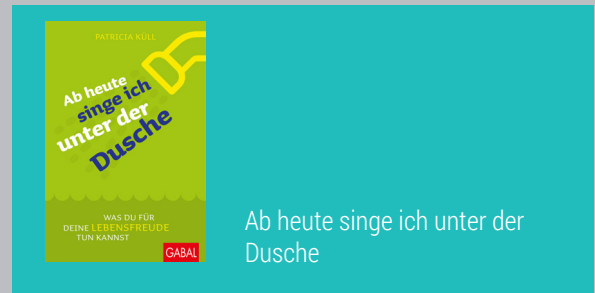
Testgelesen von Bettina Stackelberg

Ein herzerfrischend unaufgeregtes Buch, das ich gerne gelesen habe. Ilona Bürgel, Beraterin von Unternehmen und Vertreterin der Positiven Psychologie, räumt in diesem Buch auf mit dem Mythos „Erfolg muss hart erarbeitet sein und anstrengen.“ Dabei spricht sie keineswegs ein Verbot von Anstrengung aus, sondern hält ein Plädoyer für angemessene Anstrengung – denn ein positives, hohes Arbeitsengagement führt zum bekannten Flow-Gefühl. In freundlichem, pathosfreiem und doch eindringlichem Ton führt uns Bürgel den Irrsinn vor Augen, dass „die Verausgabung unserer Kräfte ein gesellschaftlich akzeptiertes, ja erwünschtes Phänomen geworden“ ist. Sie zeigt auf, wie wir wieder mehr Selbstfürsorge walten lassen können, erzählt aus ihrem persönlichen Leben und gibt viele konkrete Impulse und Tipps ohne erhobenen Zeigefinger. Das erste der drei großen Kapitel beschäftigt sich ausführlich mit den diversen „Anstrengungsfallen“, in die wir immer wieder hineingeraten. Dazu zählt z.B. die „Glücksfalle“, in der wir den Anspruch haben, ständig glücklich sein zu müssen und krampfhaft negative Gefühle schönreden. Das zweite Kapitel führt den Leser auf angenehme, unwissenschaftliche Weise in die Welt der Positiven Psychologie ein und erklärt, wie echtes Wohlbefinden entstehen kann. Im letzten Kapitel schließt sich der Kreis und wir erfahren, was wir alles dazu brauchen, dass die richtige Anstrengung Wohlbefinden bringt.

*Die Beurteilungen im Einzelnen finden Sie auf der nächsten Seite.*



Lebensfreude



Ab heute singe ich unter der Dusche

Informationsdichte

Die Hintergrundinformationen gehören zum Grundlagenwissen eines jeden Profis – ob Coach oder Therapeut. Diese Zielgruppe erfährt in diesem Buch wenig Neues. Auch die praktischen Übungen sind dem Profi bekannt. Die Informationsdichte ist für das Fachpublikum deshalb gering. Der Laie wird angemessen informiert und erhält praktische Anregungen. Im Anhang wird nur eine kleine Auswahl an weiterführender Literatur vorgestellt.



Visuelle Gestaltung

Der Text ist lesefreundlich gestaltet. Übungs- und Reflexionsangebote sowie Checklisten sind visuell hervorgehoben, die einzelnen Kapitel klar abgegrenzt. Illustrationen sind nur vereinzelt vorhanden. Das Buch ist für mein Empfinden insgesamt wenig visuell gestaltet und daher kein Eye-Catcher.



Struktur/Gliederung

Der Text ist in acht klar inhaltlich abgegrenzte Kapitel mit jeweils mehreren Unterkapiteln unterteilt. Das erleichtert das Wiederauffinden einzelner Themenaspekte für eine erneute Auseinandersetzung mit speziellen Inhalten. Der Leser kann anhand des Inhaltsverzeichnisses auch gezielt Themenbereiche ansteuern.



Verständlichkeit

Die Autorin verwendet eine gut verständliche Ausdrucksweise. Fachtermini werden nicht benutzt, sodass ein breites Publikum erreicht wird. Für Menschen, die unter psychischer Belastung leiden und die Lebensfreude verloren haben, fehlt ein konkreter Bezug zur Arbeitswelt. Der Text bleibt meist im Allgemeinen und wirkt damit manchmal realitätsfern. Vorwissen ist für die Lektüre nicht erforderlich.



Eignung

Dieses Buch bietet fachlich interessierten Lesern keine neuen Denkanstöße. Dem thematisch nicht vorgebildeten Leser können insbesondere die praktischen Anregungen und Vorschläge durchaus einen Nutzen bringen. Das Buch eignet sich daher als Einstieg in das Thema Lebensfreude.



Relevanz

Im Vergleich zu zahlreichen am Markt verfügbaren Ratgeberbüchern zum Thema bietet dieses Buch für Weiterbildner keinen grundlegend neuen Blick auf das Thema. Dennoch ist es für Personen, die sich mit den eigenen Ressourcen für innere Stärke, Widerstandskraft und Lebensfreude auseinandersetzen wollen, empfehlenswert.



Viele Impulse, Tipps, Anregungen wiederholen sich. Das ist aber nicht störend – im Gegenteil: Gerade im Hinblick auf eigentlich simple Alltagsthemen wie „Achte auf dich selbst“ oder „Geh wertschätzend mit dir um“ sind Wiederholungen hilfreich. Nur so können die Wege, die uns aus dem Alltagstrott bzw. aus dem Gewohnheitsdenken herausführen, verinnerlicht werden.

Der Bucheinband ist erfrischend grün, wirkt lebendig und lädt ein, das Buch in die Hand zu nehmen. Es ist sehr gut lesbar, systematisch strukturiert – sei es mit Bildern der Prominenten, die interviewt wurden, oder mit Musiknoten am Seitenrand, die wichtige Aussagen kennzeichnen. Jedes Kapitel hat eine Zusammenfassung. Übungen sind gut erkennbar. Etwas Farbe im Buch wäre schön gewesen.

Ein gut strukturiertes Inhaltsverzeichnis zeigt übersichtlich auf, was die Inhalte bringen. Jedes Kapitel ist kurz und knackig. Das Buch lädt zum Querlesen ein, die Headline bringt auf den Punkt, was anschließend detailliert beschrieben wird. Praktisch ist auch, dass am Ende des Buches noch einmal alle Lebensfreuderegeln genannt werden und zur Anwendung auffordern.

Das Buch ist absolut verständlich geschrieben für die Zielgruppe „Jedermann“. Es ermüdet nicht durch Fachtermini o.ä. und kann daher flüssig gelesen werden. Auflockernd ist auch, dass manchmal in Bildern gesprochen wird. Ein Beispiel: „Aus dem Faultier wurde ein fleißiges Bienchen“.

Grundsätzlich richtet sich das Buch an ein breites Publikum, an Leser, die wissen möchten, wie es um die eigene Lebensfreude steht. Es wird kein Vorwissen benötigt. Es handelt sich weder um ein Fachbuch noch um ein wissenschaftliches Werk, sondern um ein für die heutige hektische Zeit absolut wichtiges Buch, das dabei hilft, wieder zu sich selbst zurückzufinden, zur eigenen Kraft und Energiequelle.

Zwar birgt das Buch kaum Neues, doch ist es absolut empfehlenswert, da Bekanntes sehr spannend aufbereitet wird: sei es mit Beispielen von Prominenten oder mit Übungen zur Selbsterkenntnis sowie zum neuen Umgang mit sich selbst. Es ist gut lesbar und auch einsetzbar in den verschiedenen Lebensphasen. Es lädt sehr zur Reflexion und auch zum Weg in die Veränderung ein.



Ich bin alles, nur nicht busy



Warum immer mehr nicht immer richtig ist

Die Kapitel sind nach meinem Empfinden wirklich randvoll gefüllt mit zahlreichen Informationen, Impulsen sowie Erfahrungswerten, die das Thema greifbar machen. Demnach sollte man sich mit der Lektüre wirklich ausreichend Zeit lassen und die Inhalte eher „häppchen- und kapitelweise“ sacken lassen, damit sie ihre volle Wirkung entfalten können und nicht in der Masse der Information untergehen.



Das stylische Hardcover ist durchaus ansprechend und vermittelt einen wertigen Eindruck. Die visuelle Innengestaltung hält sich jedoch sehr zurück – lediglich das Titelbild findet sich auf den Deckblättern der Buchabschnitte wieder. Ansonsten werden nur einige Schlüsselsätze in kursiver Schrift angezeigt und bei besonderer Wichtigkeit zusätzlich durch einen eigenen Absatz hervorgehoben.



Die Kapitelstruktur folgt dem Kreislauf eines Flusses von seiner Quelle bis zur Verdampfung in einer Wolke über dem Meer – und auch inhaltlich spiegelt sich diese Entwicklung wider. Von Kapitel zu Kapitel kann der Leser tiefer in seinen Lebensfluss eintauchen und zu seinem Bewusstsein vordringen.



Die Sprache ist ansprechend und gut verständlich, zur weiteren Verdeutlichung bindet der Autor dazu sehr anschauliche Beispiele aus seiner persönlichen Erfahrung sowie seiner Coachingpraxis mit ein. Der Autor möchte mit seinem Buch vor allem inspirieren und anregen und spricht den Leser daher immer wieder ganz direkt mit seinen Impulsen an und unterbreitet ihm konkrete Angebote für seinen nächsten Schritt.



Das Buch ist gleichermaßen für Experten und Laien geeignet. Nicht nur Führungskräfte oder Trainer und Coaches etc., sondern jeder, der auf der Suche nach dem Sinn in seinem Leben ist, kann von seinem aktuellen Standpunkt aus davon profitieren. Das Buch eignet sich dabei weniger zum Querlesen als vielmehr dafür, sich von Kapitel zu Kapitel treiben und das Gelesene in Ruhe auf sich wirken zu lassen.

Das Buch ist jedem zu empfehlen, der nach einem umfassenden Werk sucht, das bei der Selbstreflexion und Sinnsuche unterstützt. Es führt den Leser behutsam in die Tiefen seiner Persönlichkeit. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Leser ein Laie oder ein Experte ist, oder wie weit er auf seinem Lebens- und Erkenntnisweg bisher schon gekommen ist.



Die Informationsdichte ist angemessen. Bürgel bleibt bei den wesentlichen Punkten und verläuft sich nicht auf zu vielen Nebenwegen. Dadurch gibt sie Raum für anschauliche Beispiele, die zum Nachdenken anregen. Auf sehr angenehme Weise fokussiert sich die Autorin, statt den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben. Dadurch wird das Buch quasi leicht und luftig, statt allzu kompakt und schwer zu wirken.



Das fröhlich-gelbe Cover sticht ins Auge und stellt den Titel ohne grafische Spielereien in den Mittelpunkt. Im Buch selbst herrscht vornehmlich das geschriebene Wort vor. Bis auf eine optisch hervorgehobene Zusammenfassung am Kapitelende und die größere Schrift für wichtige Statements gibt es keinerlei optische Gestaltungsmittel. Mancher Leser vermisst eventuell auflockernde Grafiken oder Cartoons.



Die Struktur ist erfrischend klar und einfach. Lediglich drei Kapitel verschaffen eine sehr lesefreundliche Übersicht: Kapitel 1: Wenn Anstrengung Wohlbefinden kostet. Kapitel 2: Die Wahrheit über Wohlbefinden. Kapitel 3: Anstrengung, die Wohlbefinden garantiert. Durch die Unterkapitel ist der Inhalt trotzdem breit aufgefächert und lädt auf übersichtliche Art und Weise auch zum punktuellen Querlesen ein.



Trotz wissenschaftlich fundiertem Wissen ist die Sprache angenehm lebendig und unkompliziert. Ilona Bürgel spricht den Leser direkt an und denkt laut nach. Das Buch liest sich leicht und wirkt wie ein Dialog mit einer vertrauten Person. Ein ausführliches Quellenverzeichnis zeigt Informationen zu weiterführender Literatur auf.



Das Buch ist ein Lese- und Nachdenkbuch, nicht so sehr ein Arbeits- und Übungsbuch. Es ist besonders geeignet für Menschen, die Freude an konkreten Impulsen sowie an generellen Überlegungen zum Thema „Erfolg und Wohlbefinden“ haben. Führungskräfte finden hier ebenso Ideen zum besseren Umgang mit Mitarbeitern, wie Trainer und Coaches Ideen für ihre Arbeit finden.

Das Thema dieses Buches ist altbekannt. Und doch schafft es die Autorin, mit klar ausgerichtetem Fokus einen neuen Zusammenhang zwischen Erfolg und Wohlbefinden herzustellen. Das Buch regt intensiv zum Mit- und Nachdenken an und lädt auf unaufdringliche, sympathische Art und Weise dazu ein, die eigene Selbstfürsorge aufzupolieren und förderliche Entscheidungen zu treffen.



Informationsdichte

Visuelle Gestaltung

Struktur/ Gliederung

Verständlichkeit

Eignung

Relevanz