

*„Es gibt kein Wunder für den,
der sich nicht wundern kann.“*

Marie von Ebner-Eschenbach

Liebe Lesenden!

Dr. Leon Windscheid erklärt in seinem neuen Buch „**Besser fühlen – Eine Reise zur Gelassenheit**“ unsere Emotionen sowie Gefühle anhand vielfältiger unterschiedlicher Studien und wissenschaftlicher Hintergründe. Besonders angesprochen haben mich seine klaren Gedankengänge zu den vermeintlich negativen Emotionen wie Trauer und Wut. Die Einsicht, dass sich „Wut“ in Energie umsetzen lässt und „Trauer“ etwas sehr Individuelles ist, haben bei mir lange nachgewirkt. Denn es gibt danach keine schlechten Emotionen, der richtige Umgang mit ihnen ist vielmehr wesentlich! Zeit zum Umdenken (vgl. Innenseite Cover).

Mit kurzweiligen Geschichten und wissenschaftlichen Erkenntnissen vermittelt er die Gefühle und gibt praktische Tipps. Dieses Buch hat mich motiviert, mich mit meinen Gefühlen zu beschäftigen.

Ich finde, das Buch eignet sich gut als Einstieg in das Thema, weil es einen guten Überblick gibt.

Viel Freude beim Entdecken neuer Denkanstösse zu unseren Gefühlen!

Mit herzlichen Grüßen,

Monika Hesse-Haake

Monika Hesse-Haake

Krefeld, 03.10.2021

Lesetipp 15_2021