

CZO-Literaturtipp Mai 2022

Dr. Leon Windscheid (2021), Rowohlt Taschenbuch

Besser fühlen - eine Reise zur Gelassenheit

Der Psychologe Dr. Leon Windscheid machte sich mit seinen Forschungen zu Frauen in Führungspositionen einen Namen in der Wissenschaft. Er ist Unternehmer und Unterhalter, schreibt Bücher, spricht in TEDx Talks und bewirtschaftet mehrere Podcasts. Mit seinem Bestseller „Besser fühlen“ beschreibt er, was uns Menschen ausmacht: unsere Emotionen.

Leon Windscheids Buch „Besser fühlen“ nimmt die Lesenden mit auf eine Entdeckungsreise zu sich Selbst. Wortwitzig beginnt der Autor mit der zeitgenössischen Gegenüberstellung von Menschen versus Maschinen und verdeutlicht, warum trotz zunehmender Rechenleistung ein Computer nie an die Brillanz eines Menschen herankommen kann. Bezüglich Rationalität, so der Autor, haben wir das Rennen zwar längst verloren. Wenn wir aber die Vorteile unsere «Schwächen» - die Emotionen – nutzen, so sind wir unschlagbar. Dank Leon Windscheids grosser wissenschaftlicher Erfahrung in Sachen Gefühlserleben und Emotionen liefert dieses Buch eine bekömmliche Reise zur Gelassenheit des Menschseins.

Auf 237 Seiten gelingt es Leon Windscheid auf wissenschaftlicher Basis zu erklären, was Angst ist, wie sie entsteht und welche Vorteile sie auch mit sich bringt. Zudem bricht der Autor eine Lanze für die Langeweile und klärt auf, wieso sie zum einen nötig ist und dennoch in den Wahnsinn treiben kann. Auch die Emotionen Wut und Frust werden angesprochen, wobei der Autor die Frage stellt, ob diese in Energie umgewandelt werden können. Die Antwort lautet ja, denn auch negative Gefühle senden ermächtigende Botschaften. Leon Windscheid führt lesefreundlich durch Gefühlslandschaften sowie durch den menschlichen Emotionsdickicht und legt dabei Pfade frei, die uns einem neuen

und gelasseneren Selbstverständnis näherbringen. Die 12 Kapitel sind jeweils kunstvoll illustriert und fungieren als einzelne Destinationen auf einer Landkarte voller verblüffender Erkenntnisse aus aktuellen und längst vergessenen Wissenschaften. So schafft es der Autor beispielsweise, anhand alt-indischer Definition des Glücks gegenwärtige Ausdrücke wie „Achtsamkeit“ und „Selbstliebe“ zu strukturieren und baut Brücken zwischen historischer Saga und neuzeitlicher Forschung. Der Charismatiker unterlässt es dabei nicht, hie und da auch eigene Sichtweisen zu betonen und sorgt somit für ein spielerisches Sachbuch, welches Werkzeuge zur Hand gibt, um die moderne Alltagshektik mit Gelassenheit zu kontern. Letzten Endes sagt Leon Windscheid, dass die Reise zu uns selbst nie endet und wir uns stetig weiterentwickeln können und müssen.

„Besser fühlen“ stillt den Hunger auf Neues, indem die Lesenden häppchenweise einen Rückblick darauf erhalten, woher wir kommen und wie wir zu dem wurden, was wir sind. Ein Lese-Erlebnis für alle, die Gelassenheit üben, erfahren oder weitergeben wollen. Leon Windscheid bietet eine spielerische Anleitung dafür, Emotionen wahrzunehmen und vor allem auch schätzen zu lernen.

Unsere Einschätzung

Inhalt:



Darstellung:



Praxisbezug:

