Spezial-Literaturtipp Oktober 2022

Isabel Maurer (2022), BoD Verlag

Das Buch vom glücklichen Sein – Entdecke deine Fähigkeiten und greife nach den Sternen

Die gebürtige Aargauerin Isabel Maurer ist Mutter, Yoga-Lehrerin, Workshop-Leiterin, Erwachsenenbildnerin und seit mehreren Jahren erfolgreich als Coach unterwegs. In ihrem Erstlingswerk «Das Buch vom glücklichen Sein» stellt sie wichtige Lebensfragen, beantwortet diese mit ihren persönlichen und beruflichen Erfahrungen und kommt zum Schluss: «Die Veränderung der Welt fängt bei dir an.»

Was ist Glück und was braucht es, um zufrieden zu sein? Das Buch von Isabel Maurer widmet sich genau diesen Lebensfragen und regt so zur (Selbst-) Reflexion an. Entsprechend der Coaching-Haltung gibt die Autorin keine abschliessenden Antworten, sondern regt die Lesenden an, eigene Lösungen zu finden. Der Fokus liegt auf der Schärfung der Achtsamkeit und Selbstakzeptanz, wodurch die eigenen Fähigkeiten besser wahrgenommen und die eigene Zufriedenheit gefördert wird. Anstatt den Blick auf Fehlendes zu richten, schlägt Isabel Maurer eine ressourcenorientierte Haltung vor – denn wir alle haben einzigartige Stärken, die uns beim Weg zu unserem Glück unterstützen.

Auf 146 Seiten beschreibt Isabel Maurer die Eigenheit grundlegender Sinnfragen und gibt Anregungen, diese mittels Achtsamkeit und einer unterstützenden Grundhaltung für sich selbst zu beantworten. Über das ganze Buch hinweg schärft sie das Verständnis für die Selbstwahrnehmung und zeigt, wie diese die Zufriedenheit erhöhen kann. Durch ihr breites Wissen, welches sie in den vielseitigen Tätigkeiten mit und rund um Menschen gesammelt hat, versteht es Isabel Maurer, den Fokus auf Stärken zu richten und diese gezielt zu fördern. Die Autorin ist sich der Sache sicher: Um glücklich zu sein, wollen wir die Welt verändern und um dies zu erreichen, geht nichts an uns selbst vorbei.

Das Buch von Isabel Maurer richtet sich an Lesende, die sich für die Wirkung von Achtsamkeit, der Bedeutung einer stärkenorientierten Haltung oder einfach für philosophische Fragen rund um das Glücklichsein interessieren. «Das Buch vom glücklichen Sein» ist ein lebensbejahendes und anregendes Werk für alle, die glücklich leben und auch wissen wollen, warum.

Unsere Einschätzung

Inhalt: ★★★★★

Darstellung: ★★★★☆

Praxisbezug: ★★★★☆

coachingzentrum
Beratungsausbildung mit Wirkung

© Coachingzentrum Olten GmbH / Oktober 2022