

Neuerscheinung im rex verlag luzern

Richard F. Estermann

Glück ist kein Zufall
Der sichere Weg zu Glück und Erfolg



Presseinformation

1. Bibliografie
2. Kurzbeschreibung
3. Der Autor
4. Auszug aus dem Buch
5. Stimmen zum Buch
6. Der Verlag

1. Bibliografie

Richard F. Estermann

Glück ist kein Zufall – Der sichere Weg zu Glück und Erfolg
Broschur, 170 x 230 mm, 168 Seiten

rex verlag luzern 2023

ISBN 978-3-7252-1097-8

Empfohlener Verkaufspreis CHF 36.80

2. Kurzbeschreibung

Hand aufs Herz: Wann haben Sie das letzte Mal von jemandem gehört: «Ich bin glücklich»?

Unser Wohlstand wächst, nur unser Glück nicht. Trotz moderner Technologien, Konsumüberfluss und steigendem Lebensstandard sind die Menschen nicht glücklicher als noch vor einigen Jahrzehnten. Woran mag das liegen?

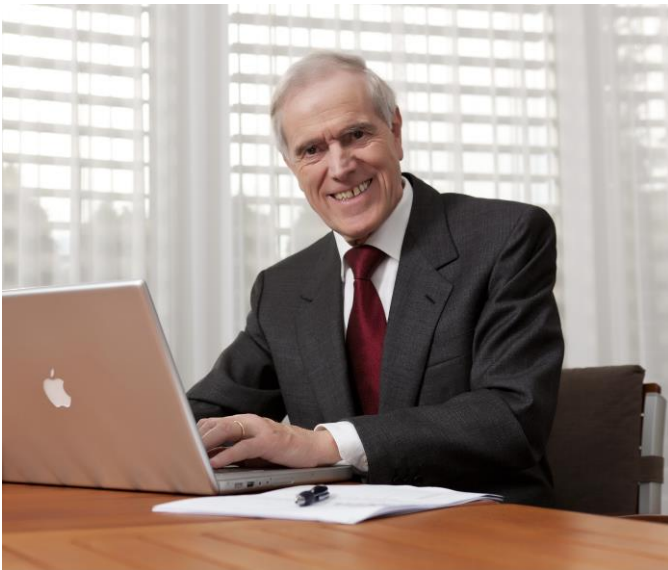
Fast alles auf dieser Welt lässt sich kaufen - ausgenommen Gesundheit, Liebe und Glück. Aber was ist eigentlich Glück? Was ist es, das den Menschen wirklich glücklich macht? Dauerhaftes Glück ist letztlich fast das einzig Wichtige im Leben. Wovon ist es abhängig? Wie wird es beeinflusst? Was kann ich für mein persönliches Glück tun? Fakt ist, dass mit Glück zwei Grundpfeiler verbunden sind: eine harmonische Partnerschaft sowie eine befriedigende, sinnvolle Tätigkeit. Diese Bausteine sind entscheidend für ein glückliches und erfülltes Leben.

Zusätzlich geht der Erfolgsautor den Spuren nach, wie wir in Beruf und Sport zu innerer Stärke, Selbstvertrauen, Erfolg und Erfüllung gelangen.

Dieses Buch gibt Ihnen auf verständliche Art Antworten, wie Sie zu Ihrem persönlichen Glück und Erfolg gelangen, und begleitet Sie auf Ihrem Weg dorthin. Hier finden Sie die

Hier finden Sie die [Leseprobe](#) und das [Inhaltsverzeichnis](#).

3. Der Autor Richard F. Estermann



Der Erfolgsautor (1942), vermittelte jahrelang seine umfangreichen Erfahrungen über mentale Techniken, Lebenserfolg und moderne Hypnosetechnik in Kursen, Workshops und Seminaren für Athletinnen, Athleten und Führungskräfte im In- und Ausland.

Bekannt wurde Richard F. Estermann durch seinen Bestseller «Spitze im Sport – Spitze im Beruf! Mit mentaler Stärke zum Erfolg».

In den letzten zwanzig Jahren beschäftigte sich der Bestsellerautor hauptsächlich mit der Frage: "Warum nimmt der Wohlstand der Menschen laufend zu - jedoch das Glück nicht?" Im vorliegenden Buch gibt er Antworten, wie das Glück trotzdem zu uns kommt.

4. Auszug aus dem Buch



WAS UNS WIRKLICH GLÜCKLICH MACHT

Ich war wieder einmal im Zug von Luzern nach Bern. Im Abteil schräg gegenüber reiste eine vierköpfige Familie, die sich einander gegenüber-sass: die Eltern, ein Sohn und eine Tochter. Der Sohn hatte eine Spielkonsole in der Hand, die Tochter war mit dem Handy beschäftigt und tippte ununterbrochen. Der Vater vertiefte sich in eine Zeitung und die Mutter schaute zum Fenster hinaus. Was daran besonders ist? Alle vier haben auf der ganzen einstündigen Fahrt kein einziges Wort miteinander gesprochen! Ab und zu schauten auch die Kinder und der Vater kurz aus dem Fenster, um sich dann sofort wieder ihrer ursprünglichen Tätigkeit zu widmen.

Ich machte mir während der Fahrt einige Gedanken und fragte mich, in welcher Welt wir heute leben. Computer, Internet und Handy sind Normalität und diktiert unseren Tagesablauf. Ich bin nicht gegen neue Technik, aber sie sollte uns Menschen das Leben erleichtern und uns glücklicher machen. Sind diese Menschen, die ich hier im Zug schräg gegenüber sehe, glücklich?, fragte ich mich. Wenn ich sie näher betrachtete, sah ich in keine glücklichen Gesichter.

Ähnliche Beobachtungen bestätigen mir, was die Wissenschaft sagt: Der Wohlstand nimmt zu, aber das Glück nicht. Woran liegt das? Die Ursachen sind vielfältig. Eine liegt wohl darin, dass wir zu wenig emotionelle Erlebnisse haben. Wir leben praktisch in einer virtuellen Welt, denn Internet und Co. sind letztlich nicht fassbar. Auch das Fernsehen nicht. Ziehen wir während einer Übertragung den Stecker aus der Dose, ist im gleichen Moment die schöne Herrlichkeit vorbei. Die heutige vorwiegend digitale Welt ist eben nur virtuell und erzeugt in uns keine realen Emotionen. Auch unser persönliches Verhalten, unsere Mimik und Gestik erlernen wir nur im wirklichen Leben.

*Glück entsteht nicht auf einem Display,
sondern im realen Leben!*

Warten deshalb so viele Menschen oft ihr ganzes Leben lang auf das Glück? Und warum hält es nicht bei allen Menschen Einzug? Suchen wir Erlebnisse, die wir als schön und angenehm empfinden, denn reale positive Erlebnisse hinterlassen Spuren, bleiben haften und machen uns glücklich! Eine Wanderung in der freien Natur inspiriert und motiviert. Eine wohltuende Massage, erfrischende Wellness- oder Theaterbesuche, ein bezauberndes Konzert sind Steilvorlagen für das Glück. Bewegung und Sport steigern unser Wohlbefinden, Stress wird dabei abgebaut und Glückshormone werden freigesetzt. Gemeinsam etwas unternehmen, ein Erlebnis teilen – mit Freunden oder mit der Familie. Miteinander reden, spielen, musizieren und erleben. Ein gemeinsames romantisches Essen bei Kerzenlicht verbindet. Oder machen wir den Tee genuss zu einer mystischen Zeremonie. Sie schafft oft die Grundlage für gute, inspirierende Gespräche über Gott und die Welt. Als Ritual zünden wir uns dazu eine Kerze an. Einfach abschalten, entspannen, sich fallen lassen, ab und zu den eigenen Gedanken nachhängen. Entwickeln wir die Fähigkeit, magische Momente bewusst wahrzunehmen, denn sie sind in Wirklichkeit das wahre, tägliche Glück. Und gönnen wir uns gelegentlich etwas, indem wir uns eine kleine Freude machen oder einmal einen lange gehegten Kaufwunsch in die Tat umsetzen.

Auch für uns persönlich sollten wir eine bestimmte Zeit reservieren – wenn möglich jeden Tag. Überdenken wir dabei unser Leben und unsere eingefahrenen Gewohnheiten. Vielleicht ist der Zeitpunkt gekommen, um sich von einer negativen Gewohnheit zu trennen, etwas zu ändern oder etwas komplett Neues zu beginnen und in eine neue Welt einzutauchen. Kreative Tätigkeiten bringen uns wieder in die seelische Balance. Mit Malen oder Zeichnen beginnen, eine Geschichte oder ein erhebendes Gedicht zu Papier bringen, ein Tagebuch führen oder ein Buch verfassen. Töpfern, eine neue Sprache erlernen, ein Instrument spielen, einen Tanzkurs besuchen oder in einer Theatergruppe mitmachen. Ein neues Gericht kochen. Vielleicht suchen wir sogar eine besondere Herausforderung und wagen einmal einen Fallschirmsprung. Lassen wir uns von einer ganz neuen Sache begeistern! Nutzen wir die Chance, neue Erfahrungen und Entdeckungen zu machen, und wir erleben neue Glücksmomente!

Ein besonders grosses, ja unerschöpfliches Glückspotenzial hat die Musik. Sie ist direkt mit Gefühlen verbunden. Musik beeinflusst Körper und Geist, erzeugt Emotionen, beeinflusst Herzschlag und Blutdruck positiv,

5. Stimmen zum Buch

«Das Buch «Glück ist kein Zufall» sollte in jeder Schule zum Lehrplan gehören und in Hotels, wie die Bibel, auf dem Nachttisch aufliegen...

Ich bin überzeugt: Jeder, der dieses Buch sorgfältig liest, wird sich und die Umwelt neu erkennen und jede zukünftige Hürde im Leben mit Leichtigkeit meistern, denn das Buch reanimiert auch den gesunden Menschenverstand!»

Rolf Knie, internationaler Künstler

«Das Buch ist ein ausführlicher Leitfaden für ein glücklicheres Leben, einfach und flüssig geschrieben und im Nu gelesen. Jeder Gedanke, den der Leser zu sich nimmt, wird die Saat setzen, die ihn einen Schritt näher an ein glückliches und erfülltes Leben führt.»

Beat A. Weber, Dr. med. Facharzt FMH und Dr. phil.

«Der Autor stellt zu Recht fest, dass Glück mit Wohlstand wenig zu tun hat. Er analysiert vortrefflich die Schwierigkeiten unserer Zeit und die damit verbundenen Hindernisse, sein Glück zu finden, nach dem Motto von Aristoteles: «Du kannst den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.»

Der Autor zeigt auf, wie man sein persönliches Glück findet, und öffnet dazu eine echte Fundgrube. Lesen Sie dieses Buch und Sie werden bald feststellen, dass auch Sie Ihr persönliches Glück finden können!»

Ansgar Gmür, lic. oec., Theologe und Pfarrer, ehem. Direktor des HEV Schweiz

6. Der Verlag

rex verlag luzern

Brunner Medien AG

Arsenalstrasse 24

6011 Kriens

+ 41 41 318 34 71

www.rex-verlag.ch

Rezensions-Exemplar anfordern:

Karina Sövegjarto, k.soevegjarto@bag.ch, +41 318 34 77