



## Lesetipps von Anna Ulrich

*Anna Ulrich ist am liebsten kreativ und schreibt über alle zentralen Themen des Lebens. Für uns hat sie fleißig Bücher gelesen.*  
[www.anna-ulrich-pr.de](http://www.anna-ulrich-pr.de)



Holger Wohlfahrt  
**Wie man glücklich wird und dabei die Welt rettet**  
304 Seiten, 24,00 Euro  
Reichel Verlag

Heute sind wahre Glücksjunkies auf der Jagd nach dem ultimativen Gefühls-Kick. Wir jagen alle dem Glück hinterher. Doch was ist Glück und wie erreichen wir einen glücklichen Seinszustand? In der Regel bedeutet glücklich sein, sich im Hier und Jetzt gut zu fühlen. Wir sprechen vom Glück in schönen, lustvollen Momenten, in Augenblicken des Genusses, Spaßes und Vergnügens oder gar dem Rausch der Ekstase, der sich in einem kurzzeitigen Gefühlshoch bemerkbar macht, in einer hormonellen Explosion, die ein Feuerwerk positiver Emotionen bedingt.

Das wiederum bedeutet, dass das Streben nach Glück, weit vielschichtiger ist und in allen Zeiten anderen Gesetzmäßigkeiten unterworfen war. Allen Wegen ist eines gemeinsam, nämlich dass sie nie enden. Was als vermeintliches Glück in der Ferne winkt, ist eine Fata Morgana, die sich stets auflöst, wenn man ihr nur nahe genug kommt. Das Glück lässt sich nicht einfach so finden, schon gar nicht erobern oder erzwingen. Im Gegenteil, die übereifrige Suche nach dem Glück steht ihm nur allzu oft im Wege.

In diesem Buch wird aus der grenzenlos erscheinenden Vielfalt an Studien und Büchern zum Thema Glück das Wesentliche, Relevante und Bewährte herausgefiltert und in komprimierter Form vorgestellt. Eine unterhaltsame, spannende und lehrreiche Reise führt zu jahrtausendealten Weisheitslehrern, verschiedensten Philosophen, Theologen und auch modernen Psychologen, Verhaltensforschern und Neurologen.

Das ist alles hochinteressant und von großer Bedeutung für die eigenen Erfahrungen! Ich finde es schön, in die einzelnen Epochen einzutauchen und bin der Meinung, wir haben schon alleine deshalb Glück, weil wir jetzt inkarniert sind.

Dieses Buch ist ein Meilenstein für alle, die sich bewusst machen möchten, nach welchem Glückszustand sie streben.



Caroline Foran  
**Mehr Mut**  
210 Seiten, 16,99 Euro  
Trias Verlag

Angstgefühle gehören zum Leben dazu. Häufig bremsen sie uns aus, aber man kann an ihnen auch wachsen. „Es geht darum, wie man sich trotz seiner Angst in die Welt hinaus traut, um seine Ziele zu erreichen.“ Caroline Foran litt selbst lange unter Angst und Panikattacken und vermittelt Techniken, Tipps und Strategien, wie man seine subjektiven Ängste ausschaltet und mehr Selbstvertrauen gewinnt. Beim „Angst-Hacking“ malt man sich beispielsweise das schlimmste anzunehmende Szenario aus und bereitet sich auf alle negativen Eventualitäten vor. Mit Hilfe der Strategie „Stoizismus ist geil“ lernt man zu akzeptieren, worauf man keinen Einfluss hat und kann seine Energie in andere Dinge stecken und Mut für neue Herausforderungen gewinnen und sogar mentale Blockaden eliminieren. „Lassen Sie sich von Ihrer Angst lähmen oder lernen Sie, damit umzugehen, was wiederum ihr Selbstvertrauen immens stärkt“, erklärt Foran.



Maria Noel Groves  
**Die geheime Heilkraft der Pflanzen**  
336 Seiten, 24,99 Euro  
Trias Verlag



Dr. Knut Sroka  
**Herzinfarkt**  
224 Seiten, 20,00 Euro  
VAK Verlag

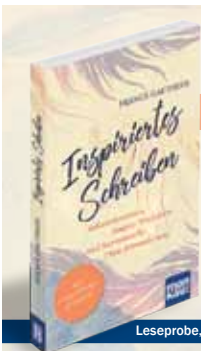
„Heilpflanzen und ein ganzheitlicher Ansatz stärken den gesamten Körper und lassen uns unser natürliches Gleichgewicht erlangen“, ist Groves überzeugt. „Heilpflanzen enthalten keine isolierten Wirkstoffe, sondern sorgen dafür, dass der Körper sich selbst heilt“. Viele Menschen leiden beispielsweise unter einer trägen Verdauung, erhöhten Cholesterinwerten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Schmerzen, Diabetes oder Hautproblemen. Die Ursachen liegen oft in falscher Ernährung, zu wenig Bewegung und zu viel Hitze im Körper. Kühlende, verdauungsanregende, entgiftende und entzündungshemmende Heilpflanzen, wie Artischocke, Kurkuma, Löwenzahn und Schisandra, können hier Wunder wirken.

Dieses Buch stellt die wichtigsten Heilpflanzen vor, wie sie wirken und wie man sie einsetzt. Die Autorin lädt Sie zu einer Spurensuche zu sich selbst ein. Nutzen Sie die Kräuterapotheke, die Garten und Natur uns so reichlich gefüllt zur Verfügung stellen. Sehr gut sind die zahlreichen Rezepte für Tees, Essige, Blütenessenzen oder Pulver. Das Buch steht auf dem Lehrplan zahlreicher Kräuterschulen. Nicht nur der Inhalt ist hochwertig, das Layout ist ebenfalls sehr ansprechend. Hier liegt ein richtig guter und vor allem zeitgemäßer Ratgeber vor.

Dr. Knut Sroka, selbst Schulmediziner, kritisiert die aktuelle herzmedizinische Praxis anschaulich an 17 Beispielen aus seiner Praxis und stellt sein ganzheitliches Behandlungskonzept vor. Darüber hinaus gibt er zahlreiche wertvolle Tipps, was wir selbst tun können, um unser Herz gesund und stark zu erhalten. Warum kehren immer mehr Herzpatienten der Schulmedizin den Rücken und suchen nach anderen Wegen?

Die Antworten sind: Sie leiden unter den Medikamenten, und fühlen sich bedrückt, weil ihr Körper fühlt sich unfrei an. Weil sie sich mit den Stents, den kleinen Metallröhrchen in ihrem Herzen, nicht anfreunden können oder weil ihr Brustkorb schmerzt, der für die OP am offenen Herzen geöffnet worden war. Die Kardiologen preisen ihr Tun als den größten Erfolg der deutschen Herz-Medizin, doch damit liegen sie falsch, laut Dr. Sroka ist das nur Propaganda. Er sagt: „Die Wahrheit über Katheter, Stents und Bypass-OP sieht anders aus und die Patienten tun gut daran, sich nach besseren Wegen umzusehen.“

Das Buch ist ein echter Augenöffner und kann nur jedem ans Herz gelegt werden.



## Entdecken Sie die Sprache des Unsichtbaren!

**NEU!**

Leicht verständlich, gut nachvollziehbar und manchmal auch mit einem Augenzwinkern erklärt France Gauthier, wie Sie Ihre Inspiration bewusst anregen und zu Papier bringen – das kann jede und jeder! Konkrete Tipps und Textbeispiele entzaubern die komplexe Verbindung zum Unsichtbaren und eröffnen neue, wegweisende Möglichkeiten, sich selbst zu überraschen, das Leben zu bereichern und in neue Bahnen zu lenken.

*Ein Toptitel aus Kanada!*

158 Seiten | ISBN 978-3-86374-522-6  
16,20 € (D) / 16,70 € (A)

Leseprobe, Bestellmöglichkeit und Internetforum: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Bücher, die den  
Horizont erweitern

**man  
kau!**



Miki Agrawal  
**Disrupt her**  
280 Seiten, 20,00 Euro  
Kamphausen Media



Ute Schelhorn  
**Wiedersehen im nächsten Leben**  
326 Seiten, 14,95 Euro  
Eigenverlag:  
[www.ute-schelhorn.de](http://www.ute-schelhorn.de)

„Disrupter“ bedeutet Störenfried oder Störfaktor und ist in unserer Gesellschaft eher negativ besetzt. Dabei entspricht die buchstäbliche Wortbedeutung eher Ausdrücken wie etwas aufbrechen, in Aufruhr versetzen oder etwas sprengen. Und genau darum geht's hier.

„Disrupt-Her“ ist ein Ratgeber voller kluger Hinweise, mit dem man sein Leben in die eigene Richtung lenken kann, völlig unabhängig von äußeren Faktoren. Stehen wir zu unseren Talenten und Eigenheiten, umgeben wir uns auch mit den richtigen Leuten, die uns unterstützen und beistehen, wenn wir mit Herausforderungen konfrontiert sind. Vor allem wenn wir an uns selbst zweifeln. Es geht darum, Veränderungen herbeizuführen, die wir für richtig halten und wirklich wollen. Es ist ein Manifest für internen Aktivismus.

Neben dem ansprechenden und stilistisch schönen Schreibstil gefällt mir auch die moderne Gestaltung des Buchs mit Illustrationen und Grafiken. Es handelt sich hier um einen modernen, erfrischenden, pragmatischen Ratgeber voller Inspirationen. Die Kapitel sind angenehm kurz und überschaubar mit kleinen Übungen.

Den Los geht's Button drücken und die Dinge angehen, die wir erschaffen wollen, um unsere Ziele konsequent zu verfolgen- ohne Abstriche zu machen und trotz aller Risiken.

Wenn Sie nicht an frühere Leben glauben, geht es Ihnen genauso wie Sofia. Als sie dem Künstler David zum ersten Mal begegnet, spürt sie augenblicklich Nähe und Anziehungskraft und ist von der Intensität ihrer Gefühle verwirrt. Und als ob das nicht genug ist, verflechten sich Sofias und Davids Schicksal immer mehr ineinander. Sofias beste Freundin Anna kennt sich in Sachen Reinkarnation und Naturheilkunde aus und bietet in ihrer Praxis Hypnosens und Rückführungen an. Für Sofia reiner Hokuspokus. Doch nachdem sie David begegnet ist und seitdem immer wieder ohnmächtig wird, lässt sie sich auf darauf ein.

Das Buch wird in zwei Hauptsträngen erzählt. Die Geschichte von David und Sofia ist in der Gegenwart angesiedelt und die von Hans und Greta im Jahr 1944. Die Erzählung aus der Kriegszeit ist eine gut gelungene Zeitreise, denn hier werden nicht nur tiefe Einblicke in ein entbehrungsvolles, arbeitsreiches Leben auf einem Bauernhof auf dem Lande und in Bamberg einfühlsam beschrieben. Kälte und Hunger, Krankheit und mühselige Arbeit und die aufkeimende Liebe. Manche Ereignisse lassen sich nun mal nicht mit dem Verstand erklären, dieses Buch trägt uns aus dem Verstand mitten ins Herz. Das ist der Ort in uns, dem nicht nur die Romantik entspringt, sondern indem wir ganz genau wissen, dass alles möglich ist.

[www.spiritlive-magazin.de](http://www.spiritlive-magazin.de)



Weisheit, Gesundheit, Reisen, Rezepte, Umwelt, Natur