

Ute Lauterbach

Wer sich liebt, umarmt die Welt

Drehbuch für ein glücklicheres Leben

256 Seiten, Scorpio Verlag
 13,5 x 21,5 cm, Klappenbroschur
 17,99 € (D) / 18,50 € (A)
 ISBN 978-3-95803-024-4

Erscheinungstermin: Juli 2015



Regisseur des eigenen Glücks werden

Wer möchte lieber unglücklich als glücklich sein? Liegt es immer nur an den anderen und den äußeren Umständen, ob wir unser Glück finden?

Eine gewisse Grundausstattung wurde uns sicher in die Wiege gelegt. Diese Konstitution ist allerdings keineswegs unveränderlich bis in alle Ewigkeit, sondern bildet vielmehr die Startbedingung für die Reise ins Glück.

Nicht jammern, sondern handeln! – das ist die Devise von **Ute Lauterbach**. Die Autorin setzt dabei gerade an den eigenen Macken und Schwächen an: anstatt sich weiter in ihnen festzufahren, ruft sie dazu auf, diese auf unserem Glückskurs gezielt nutzbar zu machen.

Wie es im Detail gelingt, das eigene Leben blitzschnell und punktgenau auszuloten, erläutert uns die philosophische Therapeutin anhand eines in vielen Seminaren erprobten Navigationssystems. Anhand einer Bewusstseinskala, die 12 grundlegende Kompetenzen enthält, von denen wir manche bereits entfaltet haben, andere noch als Schattenanteile unbewusst gegen uns richten oder im Außen bekämpfen, kann man lernen, sich wirklich zu lieben, ohne in egoistischen Sackgassen zu stranden.

Die Besonderheit ihres Drehbuchs zum Glück liegt darin, dass es keine Ratschläge und Tipps enthält und nichts besser weiß, sondern dem Leser wirkmächtige Mittel und Fragen für die eigene Glücksregie an die Hand gibt. Und dies auf eine sehr alltagstaugliche und unterhaltsame Weise.

»Sich lieben zu lernen ist für jeden von uns möglich. Sobald dies vollbracht ist, passiert ein Wunder. Kaum stehst du als Prinz auf der Piste, umarmt dich die Welt.«
 Ute Lauterbach

Ute Lauterbach

war Studienrätin für Philosophie und Englisch, bevor sie 1984 in den philosophisch-therapeutischen Bereich einstieg. 1993 gründete sie das »Institut für psycho-energetische Integration« in Altenkirchen und leitet dort spritzig-philosophische Seminare über Sein, Sinn und Unsinn sowie Workshops und Coachings. Sie ist Autorin zahlreicher Sachbücher.

Weitere Infos unter www.ute-lauterbach.de



© Fredie Strobl