

## **Andreas Jolander; Denken Sie jetzt nichts!**

### **Sachbücher**

Geschrieben von: Sekretarin

Geschrieben am: 15.06.2015 14:50:00

Titel: Denken Sie jetzt nichts

Autorin: Andrea Jolander

ISBN: 978-3-453-20086-9

Originalausgabe: Juni 2015

Verlag: Heyne

Seiten: 220

Klappentext:

Das Vernünftige an der Vernunft ist die Unvernunft.

Vergessen Sie langes Gröbeln, hängen Sie auf zu hadern, und begeben Sie sich in die Hände Ihrer Intuition! Denn Ihr Gehirn weiß mehr als Sie denken!

Psychotherapeutin Andrea Jolanda erklärt, warum spontane Entscheidungen meist die besseren sind und wie wir lernen, unsere Instinkte für uns zu nutzen.

Die Bedienungsanleitung für Ihr Unterbewusstsein.

Meine Meinung:

Zuerst einmal liest sich das Buch hervorragend flüssig und nicht wie ein Sachbuch, sondern wie ein Gespräch mit Autorin. Es ist humorvoll geschrieben mit kleinen Anekdoten aus dem Berufsalltag der Autorin.

Unser Unbewusstsein: Wir erfahren, dass es unser Helfer und Lebensretter sein kann. In diesem Buch erfahren wir was Sinne und Instinkte vermitteln. Haben wir ein Supergedächtnis oder wer ist Herr im Oberstübchen? Was wissen wir über den Schweinehund? Disziplin?

Im Abschnitt "Im Würgegriff der Normen" erfahren wir, dass es ganz normal ist mit Tieren zu sprechen.

Es folgt der Abschnitt "Das innere Archiv". Ja das sollte genauso aufgeräumt werden, wie wir unser Archiv im Büro oder daheim gelegentlich aufräumen.

Im letzten Abschnitt "Fluch und Erlösung" kommen wir zu Dornröschen.

Fazit:

Ein wirklich lesenswertes Sachbuch. Ich habe mir viele Gedanken gemacht beim Lesen. Wie ist mein Leben schon vor der Geburt beeinflusst worden und in den ersten 3 Jahren, an die sich keiner selbst erinnern kann. Wie wichtig ist eine Bezugsperson.

Fluch oder Segen des inneren Schweinehundes. Jetzt erkenne ich seinen wirklichen Wert.

Volle Punktzahl.