



## **Die Macht der Emotionen: und wie sie unseren Alltag bestimmen**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Die Macht der Emotionen: und wie sie unseren Alltag bestimmen

*François Lelord, Christophe André*

**Die Macht der Emotionen: und wie sie unseren Alltag bestimmen** François Lelord, Christophe André

4. Auflage 8°, Taschenbuch München - Zürich, Piper Verlag, 2007. 397 (1) Seiten (1) Blatt Verlagswerbung die ersten Seiten papierbedingt gebräunt, ansonsten das Buch sauber und frisch, auf dem Titel ganzseitige persönliche Widmung des Autors, aus dem Französischen von Ralf Pannowitsch (La Force des Émotions). François Lelord (\* 22. Juni 1953 in Paris) ist ein französischer Psychiater und Schriftsteller. Sind Sie eifersüchtiger, als Ihnen lieb ist? Schämen Sie sich für Ihre Wutausbrüche? Oder wären Sie Ihrem Chef gegenüber manchmal gern etwas mutiger? Das erfahrene, seit Jahren erfolgreich praktizierende Psychologenduo François Lelord und Christophe André erklärt die biologischen und sozialen Wurzeln unserer Emotionen, untersucht Konflikte bei einem Zuviel oder Zuwenig an Gefühlen und gibt dem Leser grundlegende Ratschläge zum Umgang mit Zorn, Neid, Glück, Traurigkeit, Scham, Eifersucht, Angst und Liebe.

 [Download Die Macht der Emotionen: und wie sie unseren Allta ...pdf](#)

 [Online lesen Die Macht der Emotionen: und wie sie unseren All ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Die Macht der Emotionen: und wie sie unseren Alltag bestimmen François Lelord, Christophe André**

---

400 Seiten

### Kurzbeschreibung

Sind Sie eifersüchtiger, als Ihnen lieb ist? Schämen Sie sich für Ihre Wutausbrüche? Oder wären Sie Ihrem Chef gegenüber manchmal gern etwas mutiger? Das erfahrene, seit Jahren erfolgreich praktizierende Psychologenduo François Lelord und Christophe André erklärt die biologischen und sozialen Wurzeln unserer Emotionen, untersucht Konflikte bei einem Zuviel oder Zuwenig an Gefühlen und gibt dem Leser grundlegende Ratschläge zum Umgang mit Zorn, Neid, Glück, Traurigkeit, Scham, Eifersucht, Angst und Liebe. Über den Autor und weitere Mitwirkende

François Lelord, geboren 1953, studierte Medizin und Psychologie und wurde Psychiater, schloss jedoch seine Praxis, um sich und seinen Lesern die wirklich großen Fragen des Lebens zu beantworten. Er lebt in Paris und Bangkok.

Christophe André, geboren 1956, studierte Medizin und Psychologie, ist seither als Psychologe tätig und hat zusammen mit François Lelord zahlreiche Bücher veröffentlicht. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

### Neidstrategien.

Stellen Sie sich einmal vor, lieber Leser, Sie träfen einen Freund aus der Jugendzeit, und er würde Sie auf ein Glas zu sich einladen. Dort stoßen Sie auf eine herrliche Wohnung, die von einem Wohlstand zeugt, der nichts gemein hat mit Ihren Lebensverhältnissen. Stellen Sie sich vor, liebe Leserin, Sie wären zu einem Abend unter befreundeten Ehepaaren eingeladen. Dort stellt Ihnen ein alter Freund seine neue Partnerin vor, die schön ist wie der Tag. Ihr Gatte und die übrigen anwesenden Männer schaffen es mit Mühe und Not, ihr Interesse nicht allzu aufdringlich zur Schau zu stellen ... In beiden Fällen riskieren Sie, vom Neid gepackt zu werden. (Manchmal geschieht das ganz unfreiwillig: Man kann zum Beispiel so leben, daß man sich nicht um materielle Dinge schert, man kann einen Beruf nach seinen Neigungen gewählt haben und nicht nach den Einkommensaussichten, und dennoch wird man angesichts der Vorteile eines Reichen womöglich den Stachel des Neides spüren.) Die Feststellung dieses Vorteils, dieser Überlegenheit des anderen, die manchmal ja nur ein bestimmtes Gebiet betrifft, ruft in uns ein Gefühl der Selbstabwertung hervor und schadet der Achtung, die wir für uns selbst empfinden. Dabei ist diese Selbstachtung ein unabdingbarer Bestandteil unserer Identität, die wir ständig zu bewahren oder zu schützen versuchen. Welche Strategien können wir anwenden, um unsere Selbstachtung wieder auf ihr gewohntes Niveau zu heben?

Hier ein paar Kniffe: - Den Vorteil des anderen abwerten. An der exquisiten Wohnung Ihres Bekannten könnten Sie immerhin einiges auszusetzen finden, oder (und das ist wirkungsvoller) Sie betrachten all diesen Luxus als eitel und nichtig und sagen sich, es würde Sie auch nicht glücklicher machen, Eigentümer einer solchen Wohnung zu sein. (Was vielleicht sogar stimmt, wie wir noch sehen werden, wenn wir auf die Rolle der Persönlichkeit beim Glücklichein zu sprechen kommen.) - Beim anderen Nachteile aufspüren, die den neidauslösenden Vorteil wieder wettmachen. Sicher, eine schöne Wohnung hat er ja, aber seine Kinder machen ihm allerhand Sorgen, ganz im Gegensatz zu Ihren eigenen, die wahrhaft kleine Engel sind. Sicher, seine neue Freundin ist eine schöne Frau, aber sie hat kein Glück mit Männern. Nun ja, er ist zwar befördert worden, aber das erlegt ihm auch drückende Verpflichtungen auf. Diese beiden Denkweisen haben den Vorteil, keiner Feindseligkeit gegen den anderen Vorschub zu leisten. Sie retten einerseits Ihre Beziehung zu dem oder der Beneideten und bewahren andererseits auch Ihre gute Stimmung, ohne die Realität allzusehr zu verdrehen. Leider sind oft auch andere Strategien schnell bei der Hand:

Den anderen pauschal abwerten. Er hat eine schöne Wohnung, aber er ist ein Spießer, der nur an seinen Geldbeutel denkt, wenn nicht gar ein Gauner oder Schurke. Sie ist hübsch, aber blöd, unsauber oder böseartig. Er hat zwar seine Beförderung bekommen, aber im Grunde ist er ein inkompetenter "Kungeier". - Den anderen für seinen Vorteil bestrafen. Nachdem Ihnen Ihr alter Schulfreund hinter vorgehaltener Hand von

seinen Bombengeschäften berichtet hat, die ihm den Kauf der Wohnung ermöglichten, schicken Sie eine anonyme Anzeige ans Finanzamt. Sie tun alles, um die schöne Frau aus dem Bekanntenkreis auszuschließen, vielleicht sogar, um sie und ihren Freund auseinanderzubringen. Auf Arbeit sabotieren Sie raffiniert das Wirken des Beförderten. In bestimmten historischen Konstellationen gehen manche Leute so weit, daß sie unter einem politischen Vorwand den Trumpf des anderen zunichte machen oder ihm gar das Leben rauben, indem sie ihn je nach der Epoche als Widerstandskämpfer denunzieren oder als Kollaborateur, als Klassenfeind oder Freund der Roten. Diese mehr oder weniger aggressiven Akte begeht man leichter mit erhobenem Haupt, wenn sich noch eine andere Denkweise zugesellt: Das System abwerten, welches dem anderen seinen Vorteil erbracht hat. "Wir leben in einer ganz verdorbenen Gesellschaft, in der sich üble Geschäftemacher toll bereichern können." "Daß Schönheit ein so wichtiger Wert ist, liegt an der massiven Berieselung durch die Medien, mit der man Frauen über ihr Aussehen verunsichern will, damit sie sich mit dem Kauf von Kleidung und Kosmetik ruinieren." Oder: "Firmenchefs nehmen sowieso lieber einen unterwürfigen Mitarbeiter als einen kompetenten."

Nun ist es aber Zeit, wieder ein bißchen frische Luft zu atmen! Sie haben sicher schon erraten, daß all diese Strategien zur Neidbewältigung nicht dieselben Auswirkungen auf Ihre Stimmung, Ihre Beziehungen zu anderen Menschen und wahrscheinlich auch nicht auf Ihre Gesundheit haben. Wie sollen wir es aber schaffen, keinen feindseligen Neid zu verspüren, wenn wir sehen, daß der Vorteil des anderen ungerecht erworben ist? Wäre Feindseligkeit in diesem Fall nicht vollauf gerechtfertigt?

Download and Read Online Die Macht der Emotionen: und wie sie unseren Alltag bestimmen François Lelord, Christophe André #2ELCWDG1FUO

Lesen Sie Die Macht der Emotionen: und wie sie unseren Alltag bestimmen von François Lelord, Christophe André für online ebook Die Macht der Emotionen: und wie sie unseren Alltag bestimmen von François Lelord, Christophe André Kostenlose PDF downloaden, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die Macht der Emotionen: und wie sie unseren Alltag bestimmen von François Lelord, Christophe André Bücher online zu lesen. Online Die Macht der Emotionen: und wie sie unseren Alltag bestimmen von François Lelord, Christophe André ebook PDF herunterladen Die Macht der Emotionen: und wie sie unseren Alltag bestimmen von François Lelord, Christophe André Doc Die Macht der Emotionen: und wie sie unseren Alltag bestimmen von François Lelord, Christophe André Mobipocket Die Macht der Emotionen: und wie sie unseren Alltag bestimmen von François Lelord, Christophe André EPub