



**DIE IDEE ZU LEBEN**

## **Der Weg zum Glück: Ehrliche Kommunikation**

Nur zu gerne erzählen wir anderen, wie gut es uns geht, wie toll alles ist und dass alles super läuft und bestätigen das Gesagte am besten noch mit einem Selfie oder einem perfekten Post in den digitalen Netzwerken. Doch haben wir auch den Mut, ehrlich zu kommunizieren, wenn es mal nicht gut läuft? Wer gegenüber seiner Familie oder Freunden nicht ehrlich aussprechen kann, wie es ihm oder ihr wirklich geht, bleibt mit seinen Sorgen allein.

Emotionale Bindungen zu Menschen, denen wir vertrauen, sind ein wesentlicher Faktor um erfolgreich mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Wer ein gutes soziales Netzwerk hat oder zumindest eine Person, der er wirklich vertraut, hat das Gefühl, dass jemand für ihn da ist, wenn er es nötig hat.

Deswegen ist es wichtig, die Fähigkeit zu entwickeln, das auszusprechen, was man wirklich fühlt und denkt. Das beliebte Buch „Wo findest du dein Glück?“ von Dagmar Lüdemann, das in der 2. Auflage vorliegt, bietet Raum und Anlass für gemeinsame Gespräche, um die ehrliche Kommunikation spielerisch und leicht zu trainieren. Die Texte und Erklärungen sind bewusst einfach gehalten und lassen sich selbst von kleinen Leseanfängern schnell erfassen. Die liebevollen Zeichnungen von Astrid Paradies unterstützen den kleinen und großen Leser gleichermaßen.

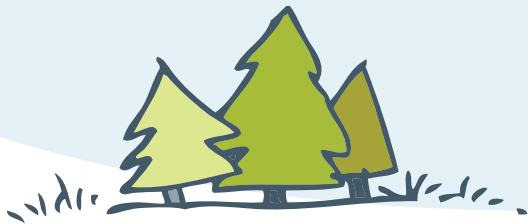
Dagmar Lüdemanns Leseanleitung ist so klar wie simpel: Einfach irgendeine Seite aufschlagen und loslegen, zum Beispiel auf der Seite 46 „Kannst du mir helfen?“, eine ganz natürliche Frage, da jeder seine Stärken und Schwächen hat. Doch manchmal braucht es Mut und Überwindung auf andere zuzugehen.

„Wo findest du dein Glück?“ ist ein Buch für die ganze Familie, für Kindergärten und Schulen und ein Mutmacher für Menschen, die einem am Herzen liegen. Es ist erhältlich über die Internetseite [www.die-idee-zu-leben.de](http://www.die-idee-zu-leben.de), bei Amazon und in vielen Buchhandlungen sowie auf Bestellung beim Dagmar Lüdemann Verlag.



## DIE IDEE ZU LEBEN

Dieses Buch kann Kinder und Erwachsene unterstützen, ihre Ideen und Träume wirklich zu leben. 32 Fragen begleiten, motivieren und inspirieren den Leser und die Leserinnen, am Ball zu bleiben und Schritt für Schritt ihre Ziele zu erreichen. Jeder der versteht, wie wichtig seine Gedanken und Gefühle in seinem Leben sind, kann sein Glück selbst in die Hand nehmen.



„Mich fasziniert die Frage, warum wir bestimmte Ideen mit Leichtigkeit umsetzen und bei anderen gar nicht erst anfangen, nicht weiterkommen oder aufgeben. Natürlich können wir den äußeren Umständen die Schuld dafür geben, doch unsere abgespeicherten, versteckten Glaubenssätze, Einstellungen, Verhaltens- und Gefühlsmuster sind der eigentliche Motor bei der Umsetzung. Manchmal ist es wichtig, alte Überzeugungen über Bord zu werfen, manchmal ist es wichtig, sich wieder mit Vertrauen, Zuversicht und Begeisterung zu erfüllen. Und manchmal ist es wichtig, erst einmal zu erkennen, wie bedeutend unsere Gedanken und Gefühle wirklich sind.“

Denn eins ist sicher: es ist nicht egal, was wir denken und fühlen, sondern unsere Ausstrahlung entscheidet letztlich immer darüber, ob wir eine Idee erfolgreich umsetzen oder nicht.“

Dagmar Lüdemann



Leseprobe unter [www.die-idee-zu-leben.de](http://www.die-idee-zu-leben.de)

Mentaltraining mit Bildern

## Wo findest du dein Glück?

Dagmar Lüdemann/Astrid Paradies

Gebundene Ausgabe

Größe: 17 cm x 24 cm

ISBN: 978-3-00-040051-3

Verlag: Dagmar Lüdemann Verlag

2. Auflage

Alter: 4 - 99

14,80 €

