

This site uses cookies from Google to deliver its services, to personalize ads and to analyze traffic. Information about your use of this site is shared with Google. By using this site, you agree to its use of cookies.

[LEARN MORE](#) [GOT IT](#)

# Rezensionen mit Herz



[HOME](#) [BÜCHER](#) [REZENSIONEN](#) [ÜBER MICH](#) [SONSTIGES](#) [PRODUKTE](#)

Freitag, 21. August 2015

Das Herz unser Glücksmuskel - Mit der verborgenen Kraft des Herzens zu Lebendigkeit, Freude und Leichtigkeit von Beate Pracht



(Bildrechte liegen beim Verlag)

Paperback: 272 Seiten  
Verlag: [Integral Verlag](#)  
ISBN: 978-3-7787-9261-2  
Preis: 16,99 Euro ([hier kaufen](#))

Ein paar Links

[Beate Pracht](#)  
[Beate Pracht auf Facebook](#)

und für das besondere Erlebnis

[Prachtlamas](#)  
[Prachtlamas auf Facebook](#)  
[Prachtlamas auf Twitter](#)

[Klappentext](#)

Folge mir auf...



Dieses Blog durchsuchen

Suchen

Mone P. liest gerade:



Ein ganzes halbes Jahr

Klicke mit Herz

2 5 8 5 6

Meine tollen Follower

Das Facebook - Profil

Glück lässt sich trainieren!

Neueste Forschungen beweisen: Der Rhythmus unseres Herzschlags ist entscheidend für unsere mentale, emotionale und körperliche Verfassung. Das Herz ist unser Glücksmuskel - und dieser Muskel lässt sich gezielt trainieren! Genau hierfür hat Beate Pracht ein innovatives Praxisprogramm entwickelt. Mit einfachen Übungen wird es möglich, in den Glücksrhythmus des Herzens zu finden, die inneren Energiequellen freizusetzen und dadurch unser Wohlergehen und unsere Gesundheit gezielt zu beeinflussen.

### Meine Rezi

In diesem Buch geht es nicht darum Druck zu ertragen oder mehr auszuhalten, sondern unser Leben so zu verändern, dass das Leben zu uns passt und der Druck von alleine geringer wird. Glück kommt nicht immer von alleine, aber wir haben die Möglichkeit das Glück durch positive Gefühle zu beeinflussen. Es geht auch nicht darum, das schmerzhaft zu verdrängen, sondern zu lernen damit umzugehen und die schönen Dinge wahrzunehmen und zu genießen. Beate Pracht stellt uns hier ein systematisches Trainingsprogramm zusammen aus Übungen für Körper, Emotionen, Geist und Beziehungen. Um einige Probleme des Alltags zu veranschaulichen gibt es sogar ein paar Beispiele, die sehr logisch sind, wir alle kennen und dennoch reagieren wir oft falsch und dies löst eine Kettenreaktion aus. Vieles, was in diesem Buch steht, musste ich in einer Therapie erkennen. Versteht mich nicht falsch. Wer gravierende Psychische Probleme hat, sollte sich natürlich professionelle Hilfe suchen, denn ein Buch alleine ist keine Heilung. Dennoch muss ich sagen, dass dieses Buch einem die Augen öffnen kann. Wir kümmern uns heutzutage viel zu selten um uns selbst, um unsere Bedürfnisse und unsere Individualität. Körper und Geist gehören einfach zusammen. Ich habe diese beiden Jahrelang getrennt und habe deshalb massive Probleme beides wieder in Einklang zu bringen. Was mir persönlich sehr gut gefallen hat, ist der Teil mit dem summen und singen. Dies soll den Körper entspannen. Jedoch hilft es nur, wenn man dabei nicht nachdenkt. Eine Freundin hat mir mal ein Schild geschenkt auf dem „Sing like nobody is listening“ steht. Ein sehr guter Satz, wie ich finde. Denn nur, wenn wir frei von jedem Gedanken singen, kann es unsere Stimmung aufhellen. Ich selber merke dies oft. Auch wenn ich meine Nachbarn gerne mit meinem gesumme und gesunge quäle, aber, wenn ich wirklich nur bei mir bin und in voller Lautstärke trällere, ohne darüber nachzudenken, wie schief meine Töne und wie falsch der Text dabei ist, dann bin ich gleich viel besser drauf.

In einem Teil in dem Buch möchte Beate Pracht uns erklären, wie Gedanken sich auf die Realität auswirken. Doch dies tut sie anhand von Quantenphysik. Ich war die ganze Zeit so begeistert von ihrem Schreibstil und der Verständlichkeit, doch auf diesen Seiten habe ich leider nur Bahnhof verstanden.

In diesem Buch sind wirklich einige Übungen. Einige gehen schnell und brauchen nicht viel, andere nehmen ein wenig Zeit in Anspruch. Diese Übungen sind keine Pflicht. Sie zeigen nur das wir selber etwas ändern können und wenn es nur kleine Schritte sind, ist es auch nicht schlimm. Machen sie alles in ihrem Tempo. Auch ich muss einige Übungen davon täglich anwenden. Andere muss ich selber erst Testen. Ich hoffe ich werde meinen Lebensrhythmus finden.

Das Inhaltsverzeichnis hilft, wenn man mal wieder etwas nachschlagen möchte. Bei Ratgebern finde ich dies sehr nützlich, weil man nicht alles nochmal durchschauen muss, wenn man etwas bestimmtes sucht.

Ich persönlich habe gemerkt das Beate Pracht weiß wovon sie redet und habe mich gut aufgehoben gefühlt! Sie arbeitete 15 Jahre lang als Sporttherapeutin in einer Psychosomatischen Klinik, bevor sie 2007 ihr eigenes Unternehmen gründet. Unter anderem bietet sie Erlebnisseminare an. Der Kern des Teams bilden Beate Pracht und ihre fünf Lamas Hannibal, Dancer, Caruso, Kasimir und Diego. Aber es sind auch ein paar nette Zweibeiner vertreten, wie z. B. Die Businesstrainerin Andrea Eikelmann. Jeder ist hier willkommen und wird herzlich in Empfang genommen, wie ich selber erfahren durfte. Man spürt das sie ihre Arbeit mit Mensch und Tier liebt. Das Gehege der Lamas befindet sich im Gesundheitspark Nienhausen in Gelsenkirchen. Beate Pracht arbeitet mit den unterschiedlichsten Menschen. Mit denen die unter Burn-out leiden, Führungskräften oder Menschen die einfach ein tolles Erlebnis machen wollen. Im therapeutischen Bereich arbeitet sie außerdem mit Menschen mit Behinderungen oder traumatisierten Menschen. Ganz wichtig ist hier, dass man sich wirklich auf das Erlebnis einlässt. Nur so kann man es wirklich genießen.

Auch wenn wir von Lamas viel lernen können, hat leider nicht jeder die Möglichkeit eines zu halten. Aber dafür gibt es ja die Prachtlamas.

### Follow by Email

### Danke an die Verlage!

- Arena Verlag
- Bastei Lübbe
- Blanvalet Verlag
- Bookhouse Verlag
- Drachenmond Verlag
- Dtv Verlag
- Gmeiner Verlag
- Heyne Verlag
- Imagine Verlag
- Jumbo Verlag
- Lappan Verlag
- Loewe
- Mira Taschenbuch
- Piper Verlag
- Romance Edition
- Suhrkamp Insel Verlag
- Südwest Verlag
- Thienemann- Esslinger Verlag
- Ullstein Verlag
- ars Edition

### Ein riesen dankeschön auch an die Autoren für die Bücher, die sie mir zukommen lassen haben !

- Arno Strobel
- Bettina Brömme
- Blogg dein Buch
- Ewa Aukett
- Felix Hänisch
- Inka Loreen Minden
- Jörg Winterscheid
- Katrin Koppold
- Madame Missou
- Marlies Zebinger
- Matthias Lohre
- Michael Vieten
- Paula Lambert
- Prachtlamas
- Ricarda Peter
- vorablesen.de

### Labels

1 Herz (5) 2 Herzen (6) 3 Herzen (15) 4

Herzen (37) 5 Herzen (41) Abenteurer

(1) Animationsfilm (3) Anna Mi (3) Blog (5)

**Buchrezension (103)**

**Bücher (70)** Bücherwichtel (1) Challenge

(2) Challenge 2014 (1) Challenge 2015 (2) Dies

und Das (4) Doppelrezension (1) Drama (3) Ebook

(5) Erotik (19) Fantasy (7) Filmrezensionen

(6) Fun (1) Gastrezension (1) **Gewinnspiel**

**(21)** Impressum (2) **Jugendbuch (9)**

Kinderfilm (3) Komödie (1) **Krimi (5)**

Liebeskomödie (1) Madame Missou (1) **Mone P.**

**(120) Neues im Regal (68)**

New Adult (6) Plauschecke (2) Produkttests (1)

Psychothriller (4) **Ratgeber (16)**

**Rezension (110) Roman (39)**

**sonstiges (33) Thriller (6) Verlosungen**

**(18) über mich (2)**



Ich selber hatte das Vergnügen, die Arbeit von Beate Pracht mit ihren Prachtlamas zu beobachten und hatte ein wunderbares Erlebnis. Wenn ihr lesen wollt, wie es mir bei "Lamas - Hautnah" gefallen hat, dann findet ihr [hier](#) meinen Beitrag dazu. Wenn ihr so ein Erlebnis auch machen möchtet, stehen in dem Beitrag und in diesem oben, alle Kontaktadressen, die ihr dafür benötigt.

#### Fazit

Ein verständlicher Ratgeber, der uns helfen kann glücklicher zu werden. Man merkt, dass die Autorin weiß wovon sie schreibt.

Das Herz unser Glücksmuskel - Mit der verborgenen Kraft des Herzens zu Lebendigkeit, Freude und Leichtigkeit von Beate Pracht bekommt von mir

>>>> 5 von 5 <<<< möglichen Herzen



Eingestellt von [Mone P.](#) um 10:18

  +1 Auf Google empfehlen

Labels: [5 Herzen](#), [Buchrezension](#), [Mone P.](#), [Ratgeber](#), [Rezension](#)

Keine Kommentare:

Kommentar veröffentlichen

Geben Sie einen Kommentar ein...

Kommentar schreiben als:

[Veröffentlichen](#)

[Vorschau](#)

Links zu diesem Post

[Link erstellen](#)

[Startseite](#)

[Älterer Post](#)

Abonnieren [Kommentare zum Post \(Atom\)](#)