

# buch aktuell

## Aufbruch zur inneren Freiheit

### buch aktuell

Herbst '82

Werbemagazin



Das dritte große  
Offen und ehrlich



#### PSYCHOLOGIE

### Aufbruch zur inneren Freiheit

**Peter Lauster, die mit Freiheit leben wollen...**

Der Weg zur inneren Freiheit ist ein Buch, das es jedem in sich selbst findet, der sich von innen heraus verändern möchte. Peter Lauster zeigt, wie man sich selbst befreit und die innere Freiheit erlangt. Er erklärt, wie man sich selbst befreit und die innere Freiheit erlangt. Er erklärt, wie man sich selbst befreit und die innere Freiheit erlangt.



Reinhold Peter Lauster  
Herbst '82

...sein. Peter ist psychologisch. Das ist die Grundlage der Selbstbestimmung. Es ist die Grundlage der Selbstbestimmung. Es ist die Grundlage der Selbstbestimmung. Es ist die Grundlage der Selbstbestimmung.

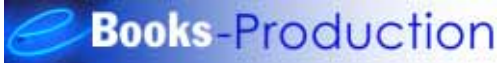


weiter blättern



# Impressum

Digitalisierung: e-Books-Production



buch aktuell, Herbst 1982 Seite 22

Jede kommerzielle Nutzung und Verbreitung dieser e-Edition ist untersagt und bedarf einer schriftlichen Zustimmung.

weiter blättern



## Aufbruch zur inneren Freiheit

***Peter Lauster, der mit den Bestsellern wie „Lassen Sie sich nichts gefallen“, „Lassen Sie der Seele Flügel wachsen“ und „Die Liebe“ eine Millionenschar von Lesern gewonnen hat, ruft in seinem neuen Buch dazu auf, eine eigene, sehr individuelle Freiheit zu entdecken.***

Das eigene Glück zu finden, macht Peter Lauster den Lesern seine Buches Mut, ist es nie zu spät. „Prinzipiell sind wir für alles begabt, wenn man uns nur gewähren lässt.“

Lauster sieht in solcher Selbstentfaltung überhaupt erst den Sinn des Lebens. Deshalb soll niemand darauf warten, bis er irgendwann einmal eine Chance erkennt, sondern jeder soll sofort, aus der bestehenden Situation heraus handeln: „Alles kommt und geht zu seiner Zeit. Das Denken versucht die Zeit vorwegzunehmen oder sie hinauszuschieben, aber das ist unschöpferisch. Das Leben geht in seiner Lebendigkeit darüber hinweg. Nur wer den Augenblick voll ausschöpft, ist wirklich schöpferisch, nämlich im Einklang mit sich und den Ereignissen.“

Dem stehen freilich jene Verhaltensregeln, Normen, religiöse und moralische Erfahrungen, Informationen und Inhalte gegenüber, die im Laufe des Lebens von den verschiedensten Seiten und Interessengruppen gegeben werden. Angesichts solcher Überfülle von Eindrücken, wissen viele Menschen nicht mehr, was richtig oder falsch ist, was andere und sie selbst von sich erwarten können, worin der Sinn des Lebens, einer Partnerschaft oder des Berufes be-

steht.

Der Psychologe Peter Lauster sieht zwei Möglichkeiten, auf diese Situation zu reagieren: Entweder man klammert sich umso fester an die alten Bedeutungen, wird dadurch zugleich auch starrer, verfestigter und unbeirrbarer, oder man wirft sich offen dem Neuen entgegen.

Mit seinem Buch „Lebenskunst“ will Lauster dazu anleiten, jene Flexibilität zu erlangen, die Elastizität vermittelt. Der Mensch soll in Konfliktsituationen nicht mehr umgeworfen werden, sondern soll seelische Kraft mobilisieren können, sich den Dingen, die ihm im Grunde zuwider sind, auch tatsächlich zur Wehr zu setzen.

Lauster untersucht – stets untermauert durch Beispiele und Erfahrungen aus seiner „Praxis für psychologische Diagnostik und Beratung“ in Köln – zunächst die Gründe, die der Selbstentfaltung im Wege stehen können. Das sind unter anderem: Begabungsblockierungen, Überbewertung der Intelligenz, Sicherheitsstreben, Fremdbestimmung statt Selbstbestimmung, geschwächtes Ego, geschwächter Mut, Angst vor Individualität und der Einfluss falscher Lebensphilosophien.

In den folgenden Kapiteln zeigt der Autor, wie solche Hindernisse abzubauen und wie die Sehnsucht nach Freiheit zu verwirklichen ist. Als Voraussetzung für die Selbstverwirklichung sieht er einen Menschen ohne Spannung, der mit sich selbst und der Welt zufrieden ist.

Aus seiner Praxis als Psychologe weiß er allerdings, dass viele Menschen auch die Frage stellen: Was geschieht mit mir, wenn ich frei bin? Werde ich dann in der Gesellschaft noch zurechtkommen, kann ich mich noch integrieren oder bin ich als freier Individualist ein Außenseiter?

Lauster zeigt an zahlreichen Fallbeispielen, wie



sich nach dem Sprung in die Selbstverwirklichung, Selbstbestimmung und seelische Freiheit etwas sehr Positives vollzieht: Der Streit nimmt ab, weil gleichzeitig die Toleranz wächst. Das drückt sich wohl sowohl in der Einschätzung anderer Menschen wie auch umgekehrt aus: Nach dem Schritt in die eigene Freiheit zieht man zwar verstärkt Kritik auf sich, aber auch der Respekt anderer wächst.

„Lebenskunst“ setzt konsequent fort, was er in seinen vorausgegangenen, sämtlich bei Econ erschienen Büchern „Lassen Sie sich nichts gefallen“, „Lassen Sie der Seele Flügel wachsen“, „Die Liebe“ ausgeführt und zur Verwirklichung empfohlen hat. Ihr gemeinsamer Nenner: mehr Mut zur Individualität und inneren Freiheit.

## Ende

zurück zum Anfang