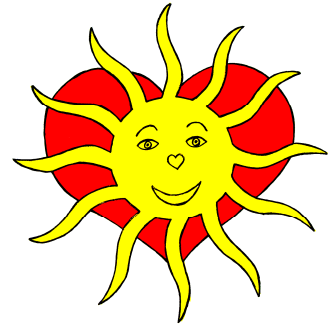


Herz und Liebe Buchzusammenfassung
ist eine Empfehlung, um das Buch
"Der Sinn des Gebens" von Stefan Klein
erschienen im S. Fischer Verlag zu
kaufen und zu lesen.



Der Sinn des Gebens



Dieses Buch hat einen super Titel, der mich sofort angesprochen hat. Da der Inhalt aber hauptsächlich aus Studien, Daten und Fakten sowie der Erklärung, warum dies evolutionsbedingt ist, besteht, habe ich in dieser Zusammenfassung versucht das Wesentliche herauszufiltern.

Es kostet sehr viel Kraft, wenn wir hadern und jammern. Der Zorn und die Wut sind nicht nur eine enorme Energieverschwendung, sondern

sie sperren uns auch in ein Gefängnis aus dem wir nur kommen können, wenn wir lernen, mit Freude zu geben.

Es hilft uns dabei die Menschlichkeit im Umgang mit anderen, weil sie unser eigenes Wohlbefinden erhöht. Albert Schweitzer sagte einmal:

„Wirklich glücklich werden nur die Menschen, die entdeckt haben, wie sie für andere da sein können.“

Es fühlt sich einfach gut an, großzügig zu sein. Die Hirnforschung zeigt uns, dass Geben und für andere etwas TUN, im Kopf dieselben Schaltungen aktiviert, wie der Genuss einer Tafel Schokolade, oder Sex. Wie traurig ist es dagegen, ein „EGOIST“ zu sein.

In der Gesellschaft genießt leider nur jener Bewunderung und Anerkennung, der cool und durchsetzungsstark wirkt. Mitgefühl jedoch gilt bei vielen als Zeichen der Schwäche und wird vielfach belächelt. Ich persönlich merke das auch immer wieder, wenn ich von Dankbarkeits- Stammtischen spreche. Bei Dankbarkeit fühlen sich die Menschen oftmals unwohl und können damit wenig anfangen. Anstatt dankbar zu sein und dies auch zu sagen, wird dieses Thema sehr gerne in die esoterische, spirituelle Ecke gestellt.

Ist es da verwunderlich, dass viele Menschen deprimiert und unzufrieden sind, wenn sie schon ein Problem mit dem Wort DANKE haben.

So sind wir in Sachen Dankbarkeit und Selbstlosigkeit rettungslos ambivalent. Wir wollen daran glauben, können es aber nicht und wenn wir es doch können, geben wir es nicht zu. Genauso ist es bei der Liebe. Wir sind oft zu stolz, zuzugeben, dass wir uns nach Liebe sehnen. Um nach außen das Gesicht zu wahren, verzichten wir lieber auf die Liebe, obwohl sie doch das ist, was wir uns am meisten wünschen.

***„Das Zentrum des Lebens ist die Liebe, ihr solltet wir unsere ganze Kraft schenken
(Werner Forneberg)***

Ich bin der Meinung, dass die Bereitschaft zur Hingabe, aber auch die Liebe in unserem Herzen auf die wahre Stärke des Menschen hinweist.

Noch intensiver als der Spott für unsere Hingabe, ist die Angst ausgenutzt zu werden. Solange es nämlich Menschen gibt die nur ihren eigenen Vorteil anstreben, werden diese von der Gutmütigkeit der anderen profitieren.

Was bewegt uns, etwas für andere zu TUN ?

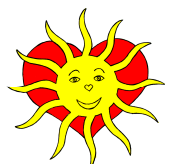
Wir geben nicht wahllos. Gerechtigkeit gehört zu unseren stärksten Bedürfnissen und sie ist auch lebensnotwendig. Eine Gemeinschaft, die keinen fairen Umgang untereinander durchsetzt, geht über kurz oder lang unter. Dazu gibt es viele Bsp. aus der Vergangenheit.

Mit der Menschlichkeit verhält es sich oft so wie mit Luft. Wir bewegen uns ständig in ihr, darum vergessen wir leicht, dass es sie überhaupt gibt. Dazu habe ich auch eine Buchzusammenfassung des Friedensnobelpreisträgers Desmond Tutu geschrieben, mit dem Titel: **„Der Mensch ist da, um gut zu sein“**

<http://freude-im-leben.blogspot.com/2010/11/buchzusammenfassung-der-mensch-ist-da.html>

Einige unterstellen den Wohltätern unter uns, dass sie dadurch nur Befriedigung, Stolz oder ein anderes erhebendes Gefühl als Lohn empfinden. Ich sage: *Warum nicht es ist doch großartig, wenn diese Menschen mit guten Gefühlen belohnt werden, wenn sie etwas von sich geben.* Außerdem geben sie ja diese gute Stimmung wieder weiter.

Viele Menschen sagen sogar, dass erst der Einsatz für andere ihrem Leben einen echten Sinn gibt. Wir alle kennen die Beweggründe für dieses selbstlose Verhalten nicht, aber es ist schön dass es diese Menschlichkeit noch gibt.



In unserer heutigen Zeit, sind immer mehr Menschen auf den schnellen Erfolg aus. Wir wollen immer mehr in immer kürzerer Zeit haben, doch die menschliche Gier nach schnellem Profit verbaut uns den dauerhaften Erfolg. Genauso wie die Suche nach dem Glück, echte Glückseligkeit (Happyness) und den wahren inneren Frieden verhindert. Ich persönlich glaube immer an die Liebe und das Gute im Menschen.

Nicht an die Liebe zu glauben, macht die Liebe unmöglich!!!

Dazu gehört vor allem Vertrauen. Unser Verstand ist leider darauf programmiert, ständig die Vertrauenswürdigkeit der anderen zu hinterfragen. Laotse sagte einmal:

„Wer nicht genügend vertraut, wird auch kein Vertrauen finden.“

Was uns gemeinsam mit anderen gelingt, macht uns viel mehr Freude, als Erfolge, die wir gegen die anderen oder auch nur alleine erzielen. Erfolg allein, macht einsam und niemand will einsam sterben.

Immer wieder haben wir die Bestätigung, dass nicht rücksichtslose Bereicherung, sondern vor allem Vertrauen die Gemeinschaft wohlhabend und zufrieden macht. Sei es in der Familie oder auch als Staat.

Gerade weil wir gelegentlich zurückstecken, um eine Beziehung zu pflegen und Menschen zu verstehen versuchen, sind wir erfolgreich. Viel wichtiger nämlich, als dass, was man sich mit Geld kaufen kann, ist die Geschichte hinter dem Geld und das entsprechende Gefühl dazu.

Vertrauen heißt selbstlos zu handeln, ohne Anspruch auf Gegenleistung zu erheben. Vertrauen gewinnen wir nur, wenn wir unseren Partner (auch Geschäftspartner) versuchen zu verstehen. **Erkennen wir das Motiv, welches hinter der Handlung steht.** Indem wir die Gesten und Emotionen der anderen nur beobachten und nicht bewerten oder über sie urteilen, bekommen wir ein Gefühl dafür.

Wenn wir einen lächelnden Mund sehen oder uns jemand bewusst anlächelt, befehlen die Spiegelneuronen im Gehirn, unseren Gesichtsmuskeln ebenfalls zu lächeln.



So hebt der Anblick eines fröhlichen Gesichtsausdruckes unsere Stimmung.

Durch fröhliches Geben und teilen können wir dadurch nicht nur die Sonne in die Herzen der Menschen zaubern, sondern auch ein strahlen in ihre Gesichter.

Gott schenkte uns das Gesicht, doch lächeln müssen wir selbst !!!



Hier eine kurze Geschichte von Burkhard Heidenberger <http://www.zeitblueten.com> :

Ein alter Mann saß vor den Toren einer Stadt. Alle Menschen, die in die Stadt gingen, kamen an ihm vorbei. Ein Fremder blieb stehen und fragte den alten Mann:

„Du kannst mir sicher sagen, wie die Menschen in dieser Stadt sind?“

Der Alte sah ihn freundlich an: „Wie waren sie dort, wo du zuletzt warst?“

„Freundlich, hilfsbereit und großzügig. Sehr angenehme Menschen.“, antwortete der Fremde.

„Genau so sind sie in dieser Stadt!“ Das freute den Fremden und mit einem Lächeln ging er durch das Tor.

Später kam ein anderer Fremder zum alten Mann.

„Sag mir Alter, wie sind die Menschen in dieser Stadt?“

Der Alte fragte auch ihn: „Wie waren sie dort, wo du zuletzt warst?“

„Furchtbar! Unfreundlich und arrogant.“

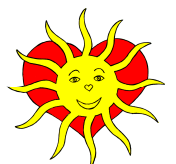
Der alte Mann antwortete: „Ich fürchte, so sind sie auch in dieser Stadt!“

Verfasser unbekannt

Wir lernen daraus, Gefühle übertragen sich automatisch. Sie erleichtern uns den anderen zu verstehen. Dabei öffnen wir unser Herz umso mehr, je näher uns der Mensch steht und je sympathischer wir ihn finden.

Um andere verstehen zu können und ihnen zu vertrauen, müssen wir zuerst uns selber verstehen lernen. Wir sehen dann uns selbst im anderen und die Welt durch seine Augen, behalten aber dennoch den eigenen Blickwinkel bei.

Ebenso bestimmen unsere Lebenserfahrungen, wie stark wir vertrauen und wie gerne wir geben.



Wer aus Freude gibt, tauscht seinen Besitz gegen Vertrauen. Je mehr Freude wir beim teilen empfinden, umso mehr geben wir auch. Zuständig dafür ist unser Belohnungssystem im Gehirn. Wir empfinden sogar dann Freude, wenn wir sehen, wie ein anderer etwas von dritten bekommt. (*Solange uns nicht der Neid frisst*). Ein harmonisches Miteinander macht also nicht nur zufriedener, sondern auch gesünder.

Besonders die Effekte von Oxytoxin und Opioiden wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Ebenso steigert ein starkes soziales Netz unter den Menschen die Lebenserwartung.

Nicht wie viel und was wir von anderen bekommen, ist entscheidend, sondern was und wie viel wir von uns geben.

Wer anderen mehr gibt, als er von ihnen bekommt, hat vordergründig einen Nachteil. Langfristig gesehen hat sich die Bereitschaft zur Hingabe noch immer ausgezahlt. Dies zu erwarten wäre aber völlig falsch und es muss sich der Gegenwert auch nicht im Materiellen widerspiegeln. Es sind einfach die damit verbunden Gefühle, die uns selbstlos geben lassen.

Geben ist auch in der Geschäfts- und Arbeitswelt von entsprechender Bedeutung. Nichts und niemand kann Angestellte oder Arbeiter zwingen, mehr zu tun, als nur Dienst nach Vorschrift zu machen.

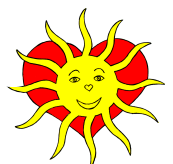
Nur wer sich gut bezahlt fühlt, arbeitet mehr als er arbeiten muss. Er macht dies freiwillig, voller Freude, Begeisterung und Leidenschaft.

Die meisten Menschen sind durchaus bereit für andere und die Gemeinschaft etwas zu leisten, solange sie sich nicht ausgenutzt fühlen. Ebenfalls sehr großen Einfluss auf unsere Hilfsbereitschaft hat, wie wir über unsere Mitmenschen denken. Wer sich in sein Gegenüber hineinversetzen kann, fragt nicht mehr danach, welcher Gruppe der andere angehört. Statt zu mahnen und zu moralisieren genügt es, diese einfache Wahrheit in Erinnerung zu rufen: „**Liebe deinen Nächsten, denn er ist wie du!!**“

Die goldene Regel dieses Buches lautet:

Wir müssen mit unseren Mitmenschen so umgehen, wie wir selbst behandelt werden wollen, wie die anderen uns behandeln darf dabei keine Rolle spielen (gelingt mir nicht immer)

Viele Europäer spenden Geld für Kinder in Entwicklungsländer, wobei nur sehr wenige Menschen davon erfahren. Sie überweisen dieses Geld, weil auch diese Kinder ein Recht auf ein menschenwürdiges Leben haben und nicht weil sie sich dadurch mehr Anerkennung erwarten.



Was nützt mir auch all mein Wissen, wenn ich es nicht weitergebe? Du hast die Möglichkeit viele Geschichten, Buchzusammenfassungen und Informationen gratis auf meiner Homepage <http://herzundliebe.com/> herunterzuladen. Genauso kannst du aber auch viele Artikel und Beiträge sowie 10 teilige Serien in meinem Herz und Liebe Blog <http://herzundliebe.com/blog/> lesen noch besser ist es, einfach auf INHALT meiner HP zu gehen und alles herunterladen, was dich interessiert.

Die letzte Schätzung kam auf 133 Millionen Blogs, in denen Menschen gratis ihre Ideen und Wissen zur Verfügung stellen. Kaum einer verdient damit Geld, sie schreiben, fotografieren, filmen und veröffentlichen ihre Werke aus reiner Freude am teilen.

Moral und Vertrauen setzen sich in einer Gesellschaft immer von unten nach oben durch. Je offener eine Gemeinschaft ist, umso mehr zählen Fairness und Solidarität. Interessant in diesem Zusammenhang ist, dass GOOGLE im Jahr 2006 zur teuersten Marke der Welt aufstieg und seither immer unter den Top 3 zu finden ist. Am höchsten wird daher ein Konzern bewertet, der von seinen Endkunden keinen Cent verdient. Wer googelt tauscht einfach Information gegen Information.

Wer sein Wissen teilt, bekommt immer wieder mehr davon. Somit begünstigt unser eigenes Wissen automatisch eine Kultur des Teilens.

In der Wirtschaft der Zukunft, kommt's automatisch auf die Gabe an, zu teilen und selbstlos zu sein. Zahllose Untersuchungen, Studien und noch viel mehr wahre Lebensgeschichten haben ergeben, dass mehr Geld und mehr Freizeit, die Menschen auf Dauer nicht glücklicher machen.

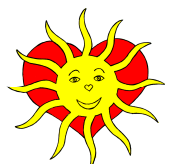
Wer jedoch freiwillig etwas für andere tut, verschafft sich nicht nur für den Moment gute Gefühle, sie steigern auch langfristig ihre Gesundheit und Lebenszufriedenheit, solange sie ihre Selbstlosigkeit nicht bis zur Selbstaufgabe betreiben.

In Wirklichkeit funktioniert kein menschliches Zusammenleben ohne Selbstlosigkeit. Je mehr Menschen einander brauchen und ihre Bedürftigkeit auch eingestehen, umso eher sind sie zum teilen und zu gegenseitiger Hilfe bereit.

Hilfsbereitschaft kann niemals vergebens sein. Was wir tun, wird verstärkt. Wohlwollen bringt neue Dimension des Wohlwollens hervor. Das Vertrauen zwischen den Menschen wird wieder gestärkt.

Mit dem Mut zu geben, wächst eine neue Empfindung für Freiheit.

Selbstlosigkeit und Geben, macht glücklich, verändert unsere eigene Welt und die unserer Menschen zum Positiven.



Abschließend möchte ich dir danken, dass du dir Zeit genommen hast, dieses Geschenk anzunehmen und meine Worte zu lesen. Die Herz und Liebe Buchzusammenfassungen enthalten meine eigene Meinung zu den Texten in diesem Buch und sollen für dich eine Einladung sein, dieses Buch auch zu kaufen. Ich selbst habe mir jedes Buch gekauft, von dem ich eine Zusammenfassung schreibe. Denn 9 Seiten persönlicher Zusammenfassung können niemals ein Buch mit mehreren 100 Seiten ersetzen.

Weitere Buchzusammenfassungen derzeit:



Leben-Lieben-Lernen (Neu) Buch von 365 Seiten zusammengefasst auf 9 Seiten. Für mich persönlich eine Gebrauchsanweisung zum Leben von Leo Buscaglia erschienen im Goldmann Verlag



The Secret, Das Geheimnis Zusammenfassung der DVD, der Beginn einer wundervollen Zeit und positiven Erfahrung. Erste Erfolge durch das konsequente umsetzen und TUN. Buch erschienen im Arkana Verlag von Rhonda Byrne



Gespräche mit Gott- Zusammenfassung der 3 Bücher GMG von Neale Donald Walsch. Insgesamt wurden von GMG über 10 Millionen Bücher verkauft. Erschienen im Arkana Goldmann Verlag

