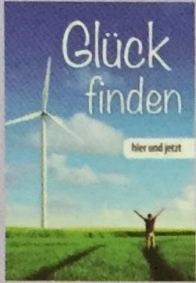


## Diverse Buchrezensionen und –empfehlungen

### BUCH-TIPP

von Stefan Gerber

#### Glück finden - hier und jetzt



Es gibt etliche Bücher auf dem Markt, welche in die ähnliche Richtung gehen wie das von Stefan Gerber. Das besondere an dem Buch «Glück finden» ist seine Einfachheit im Prinzip und dennoch eine Tiefgründigkeit, welche eben nicht nur an der Oberfläche kratzt. Ich durfte das Buch schon mehrfach verschenken, weil es in seinem Grundsatz einfach jeden anspricht. In Form eines Windrades mit den verschiedenen Lebensbereichen inspiriert der Autor, in welche Lebensfelder wir investieren sollen, resp. lädt uns ein, unser

Leben zu reflektieren. Befinden wir uns in einem Hamsterrad oder wagen wir den Schritt hinaus, wo wir Gestalter statt Getriebene sein dürfen? Das Buch ist auch für eine Kleingruppe sehr gut geeignet, um den gemeinsamen Austausch anzuregen und einander zu ermutigen. Ein befreundetes Ehepaar hat mir erzählt, dass sie es gemeinsam lesen und diskutieren. Den Möglichkeiten, in welcher Form der Inhalt diskutiert und umgesetzt werden kann, sind also fast keine Grenzen gesetzt. Geeignet ist das Buch «Glück finden» auch zum Verschenken an Menschen, welche sich (noch) nicht für den christlichen Glauben interessieren.

Martin Schär

Buchrezension in "Männer Aktuell", Mai 2016 (Männerforum)



### GLÜCKLICHES LEBEN

Stefan Gerber schreibt für Menschen, die sich nach mehr Glück und Zufriedenheit sehnen – in Beruf und Familie. Es richtet sich an Menschen, die realisiert haben, dass das Leben im Hamsterrad zwar sehr in Mode ist, aber weder der göttlichen Bestimmung entspricht noch zum Glück führt. Der Autor zeigt anhand eines Windrades auf, wie die fünf Lebensbereiche Arbeit, Liebe/Familie, Gesellschaft, Selbst und Spiritualität reflektiert werden können. Das Buch macht Mut zur Selbstfürsorge, zur Versöhnung mit sich selbst, den Mitmenschen und Gott. Es lädt ein zu einer Reise zur persönlichen Berufung, sowohl im Beruf als auch in ehrenamtlichen Tätigkeiten. Gerber ruft zudem in Erinnerung, dass die Ehe als Glücksfaktor entscheidender ist als Finanzen und Arbeitszufriedenheit. Ein Buch, das Mut macht, ein ganzheitliches, glückliches Leben, ein Shalom-Leben in Angriff zu nehmen. **Helena Gysin**

*Das Buch ist im Adonia Verlag erschienen und kostet EUR 14,95/ CHF 19.80.*

Buchrezension im Magazin "family" 3/2016 (Mai-Juni)

# Mit Büchern den Horizont erweitern

Stefan Gerber  
**Glück finden – hier und jetzt**

Die Suche nach Glück gehört seit jeher zum menschlichen Dasein. Der Coach und Theologe Stefan Gerber schlägt in diesem Buch gekonnt die Brücke zwischen der Glücksforschung und der christlichen Spiritualität und zeigt damit, dass der Sehnsucht nach Zufriedenheit und Erfüllung direkt im Alltag begegnet werden kann. Er sieht das Glück in Anlehnung an das hebräische Shalom als eine ganzheitliche Erfahrung und zeigt am Bild des Windrades Wege zu einer ganzheitlichen Lebenszufriedenheit auf: Im Zentrum des Windrades geht es um den guten Umgang mit sich selbst. Die drei Flügel stehen für die Lebensfelder Arbeit, Familie/Liebe und Gesellschaft. Der Wind, der die Rotorblätter in Schwung hält, steht für die Spiritualität und die Sinnhaftigkeit im Leben. Das «Glücks-Buch» weist viele praktische und einfach anwendbare Tipps auf.



Adonia, ISBN 978-3-03783-104-5

antenne, Februar 2016 (ERF Medien)

## Kundenbewertungen

### Leseleichtes Intensivcoaching

★★★★★ Eine Kundin / Ein Kunde aus Ins, am 25.04.2016

Glück hat, wer dieses umfassende dreistündige Intensivcoaching (oder je nach Verarbeitungszeit auch mehr) zu diesem günstigen Preis in die Hände kriegt! Da aber gemäss Stefan Gerber nicht Geld wirklich glücklich macht (bei zu viel davon könnte gar das Gegenteil eintreffen), muss die erfrischende Wirkung dieses Buches anderswo liegen. Gut strukturiert und verständlich nimmt mich Stefan Gerber mit auf die Suche nach dem glücklichen Leben. Raus aus dem Hamsterrad, hin zum Energie spendenden Windrad. Er weist dabei zu Recht auf die hohe Eigenverantwortung hin, entlastet jedoch gleichzeitig, indem er den christlichen Glauben, die Spiritualität, als den Wind in den Rotorblättern des Windrades beschreibt. Da ist es nicht weiter erstaunlich, dass sich der Coach dabei selbst in den "Flow" schreibt, diesen Glückszustand, wo Begabung und Aufgabe übereinstimmen. Ich schätze an diesem Buch die klaren und praktischen Hilfen, damit für mein Umfeld und mich der heutige Tag zum besten Tag werden kann – trotz und mit Gegenwind.

Kundenbewertung auf Buch.ch



**Stefan Gerber: Glück finden – hier und jetzt**

Fr. 19.80

Die Suche nach Glück gehört seit jeher zum menschlichen Dasein. Der Coach und Theologe Stefan Gerber schlägt in diesem Buch gekonnt die Brücke zwischen der Glücksforschung und der christlichen Spiritualität und zeigt damit, dass der Sehnsucht nach Zufriedenheit und Erfüllung direkt im Alltag begegnet werden kann.

Rede Mitenand (Schweiz. Weisses Kreuz)