

Hallo! [Melden Sie sich an](#), um persönliche Empfehlungen zu erhalten. Neukunde? [Bitte hier starten](#). [Verkaufen bei Amazon? 1. Monatsabo gratis](#)  
[Mein Amazon](#) | [Sonderangebote](#) | [Wunschzettel](#) | [Gutscheine](#) | [Geschenke](#) [Mein Konto](#) | [Hilfe](#) | [Impressum](#)

Alle Kategorien ansehen

Suche

Einkaufswagen

**Bücher**

[Erweiterte Suche](#) | [Stöbern](#) | [Bestseller](#) | [Neuheiten](#) | [Hörbücher](#) | [Englische Bücher](#) | [Taschenbücher](#) | [Fachbücher](#) | [Sonderangebote](#) | [Bücher verkaufen](#)

## Kundenrezeptionen

### Neuanfänge - Veränderung wagen und gewinnen

<b>4 Rezensionen</b>	<b>Durchschnittliche Kundenbewertung</b>	<b>Kundenrezeptionen suchen</b>
5 Sterne: (4)	(4 Kundenrezeptionen)	<input type="text"/>
4 Sterne: (0)		<input type="checkbox"/> Nur in den Rezensionen zu diesem Produkt suchen
3 Sterne: (0)	Sagen Sie Ihre Meinung zu diesem Artikel	
2 Sterne: (0)		
1 Sterne: (0)		

[Hilfreichste Bewertungen zuerst](#) | [Neueste Bewertungen zuerst](#)

**Kompetenz und Tiefe!!!**, 28. Februar 2011

Von [Omar Chayyam "Omar"](#) (Schwäbisch Gmünd) - [Alle meine Rezensionen ansehen](#)

**Rezeption bezieht sich auf:** [Neuanfänge - Veränderung wagen und gewinnen \(Broschiert\)](#)

Zunächst dachte ich, das Buch sei, wie die üblichen Bücher zu diesem oder ähnlichen Themen: Entweder zu esoterisch oder aber zu kalt, wie die vieler Coachs. Nein, dieses Buch ist etwas ganz Besonderes. Es ist sachlich, aber auch warm, und nie hat man den Eindruck, als wollte die Autorin an der Oberfläche einzelner Themen streifen. Sie geht mutig in die Tiefe, und überall hat man den Eindruck dass hohe Kompetenz zu einem spricht. Deshalb kann ich jedem, der einen Neunfang wagen will, oder aber auch wagen muss, empfehlen dieses Buch zu lesen. Es ist eine wahre Schatztruhe!

Helfen Sie anderen Kunden bei der Suche nach den hilfreichsten Rezensionen

War diese Rezeption für Sie hilfreich?

[Missbrauch melden](#) | [Kommentar als Link](#)

[Kommentar](#)

**Sehr empfehlenswert**, 10. Oktober 2010

Von [Heike Riethausen "Schmökewurm"](#) (Gaggenau) - [Alle meine Rezensionen ansehen](#)

**Rezeption bezieht sich auf:** [Neuanfänge - Veränderung wagen und gewinnen \(Broschiert\)](#)

Ich arbeite mit diesem Buch noch nicht lange, aber kann es wirklich nur empfehlen. Den Vorschlag, ein "Gedankenbuch" zu führen, hat mir geholfen, viele Dinge anders wahrzunehmen und in vielen Situationen gelassener zu reagieren. Dieses Buch hilft einem, sich erst mal selber besser kennenzulernen im Bezug auf die Wahrnehmung und die Veränderung in einem positiven Licht zu sehen und daraus etwas zu machen. Auch die Weiterverfolgung und die evtl. neue Ausrichtung eines neuen Weges werden hier Schritt für Schritt mitbegleitet. Ein gutes Hilfsmittel für jeden Tag.

Helfen Sie anderen Kunden bei der Suche nach den hilfreichsten Rezensionen

War diese Rezeption für Sie hilfreich?

[Missbrauch melden](#) | [Kommentar als Link](#)

[Kommentar](#)

5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezeption hilfreich:

**Macht Mut zur Veränderung**, 4. Juli 2010

Von [Dr. Bettina Fieber "Ideen und Perspektiven/In..."](#) (Mainz) - [Alle meine Rezensionen ansehen](#)

**Rezeption bezieht sich auf:** [Neuanfänge - Veränderung wagen und gewinnen \(Broschiert\)](#)

Neuanfänge überhaupt zu beginnen und sie dann erfolgreich zu gestalten, gehört zu einem der schwierigsten Lebenskapitel überhaupt. Seien es Veränderungen aufgrund von Krankheiten oder berufliche Wechsel, Sibylle Toblers Buch bietet sich als Leitfaden an, aus dem sich zahlreiche Empfehlungen und vor allem Fragen entnehmen lassen, die weiter führen. Besonders zu Beginn des Buches stellt sie viele Fragen, wenn es darum geht, einen Horizont zu entwickeln, nach dem man sich ausrichten kann, denn ohne Horizont lässt sich freilich kein Ziel erreichen. Auch als Coach liest man dieses gut verständliche Buch mit Gewinn, weil es deutlich zeigt, wohin die eigenen Klienten noch gehen können. Einen Weg in den von ihr beschriebenen Vertrauenskreislauf gibt es immer. Der eine wird mehr an seiner Offenheit arbeiten müssen, um seine Veränderung und Entwicklung nicht stocken zu lassen, der nächste an der Umsetzung der mutigen Schritte hin zum Horizont und so manch einer muss erst einmal seinen Horizont, sein Ziel, entwickeln. Im Prinzip umfasst ein Veränderungsprozess den von der Autorin beschriebenen Dreierschritt: Bewusst wahrnehmen, Mut voran zu gehen, Vertrauen anzukommen. Man merkt in der Schlüssigkeit der Darstellung deutlich, dass die Autorin bewandert in Veränderungsprozessen ist. Veränderungen lassen sich ihrer Meinung nur gestalten, wenn man den Mut aufbringt, sie wirklich anzugehen und dabei vertraut, dass jeder Schritt, vielleicht nicht wie man es sich vorstellt, aber doch irgendwie zum Horizont führen wird - sofern man offen bleibt. Sie beschreibt die Entwicklungen so: Man ist selbst verantwortlich für seine Wahrnehmung von den Dingen (und ihre Bewertung),

### Dieses Produkt



[Neuanfänge - Veränderung wagen und gewinnen](#) von Sibylle Tobler (Broschiert - August 2010)  
**EUR 14,95**  
 Auf Lager.

[In den Einkaufswagen](#)

[Auf meinen Wunschzettel](#)

ANZEIGE

Amazon.de  
**Geschenkgutscheine**

[Mehr Info](#)

[Anzeigen - Ihr Feedback](#)

### Kunden, die diesen Artikel angesehen haben, haben auch angesehen



[Verabredung mit mir selbst: Von der Kraft, die im Alleinsein liegt \(HERDER spektrum\)](#) von Patricia Tudor-Sandahl (Taschenbuch - 2. November 2010)  
**Neu kaufen: EUR 9,95**

Auf Lager.

[66 Angebote](#) ab **EUR 8,82**



[Kraftquellen: Persönliche Ressourcen für gute und schlechte Tage](#) von Claudia Fuchs (Broschiert - August 2008)

★★★★★  (1)

**Neu kaufen: EUR 12,95**

Auf Lager.

[62 Angebote](#) ab **EUR 8,99**



[Lebe das Leben, von dem du träumst](#) von Barbara Sher (Taschenbuch - 1. März 2007)

★★★★★  (2)

**Neu kaufen: EUR 14,90**

Auf Lager.

[84 Angebote](#) ab **EUR 7,89**

für den Horizont, auf den man sich ausrichtet und für die Schritte, die man unternimmt. Den Rest besorgt das Leben. Und wer hier vertrauen kann und nicht am wachsenden Pflänzchen zieht, hat den Erfolg auf seiner Seite. Ein Buch, das Mut macht, Veränderungen aktiv anzugehen.

Helfen Sie anderen Kunden bei der Suche nach den hilfreichsten Rezensionen

War diese Rezension für Sie hilfreich?

[Missbrauch melden](#) | [Kommentar als Link](#)

[Kommentar](#)

6 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich:

**"Wir können unsere eigene Situation als Himmel als Höllen erfahren- alles hängt von unserer Wahrnehmung ab." ( P. Chódrón),**  
2. November 2009

Von [Helga König "www.rezensionen.co"](#) - [Alle meine Rezensionen ansehen](#)

**Rezension bezieht sich auf:** [Neuanfänge - Veränderung wagen und gewinnen \(Broschiert\)](#)

Die meisten Menschen sind sich dessen nicht bewusst, dass die Art, wie sie einer Veränderung begegnen, damit zu tun hat, wie sie ihre Situation wahrnehmen, worauf sie ihre Aufmerksamkeit lenken, was sie denken, glauben aber auch fühlen. Jedem Tun geht ein Gedanke voraus. Es ist immer unsere Wahrnehmung, die unser Handeln bestimmt. Dr. Sybille Tobler zeigt dem Leser, was im Umgang mit Veränderungen vorwärts führt.

Die Autorin empfiehlt Veränderungen stets zu benennen. Dabei allerdings ist es wichtig die gesamte Lebenssituation im Blick zu haben, um möglichst genau den Punkt auszuloten, um welche Veränderung es im Kern tatsächlich geht. Keineswegs steht Veränderung nämlich dort und nur dort an, wo es auf den ersten Blick erscheint.

Genauso wichtig wie das Benennen von Veränderungen ist sich klar zu machen, wie man diese Veränderungen wahrnimmt. Man kann dieselbe Situation stets als Himmel und als Hölle begreifen. Dies ist deshalb so, weil unsere Wahrnehmung nicht die Wirklichkeit ist, sondern unsere Sicht die Wirklichkeit darstellt. Leider ist dies den meisten Menschen nicht bewusst. Nicht selten wird die Wahrnehmung für die Wirklichkeit gehalten, die Wahrnehmung mit der Situation selbst verwechselt. Unsere Wahrnehmung ist wie eine Brille, durch die man die eigene Situation, eine Veränderung, uns und andere Menschen sieht. Mittels der Wahrnehmung gewichtet und filtert man. Entscheidend ist der Aufmerksamkeitsfokus. Worauf wir unsere Brille richten, bestimmt letztlich, was wir sehen. Was man sieht bestimmt das Denken und das, was man glaubt. Wenn nicht die Handlung selbst, sondern die Wahrnehmung unserer Handeln bestimmt, ist man klug beraten, nachzudenken, ob man nicht den Blickwinkel verändern sollte. Wahrnehmung nämlich fördert bestimmte Handlungsrichtungen und schließt andere aus, schließlich beeinflusst sie, in welche Situationen wir gelangen, wie die Autorin deutlich macht. Wenn im Aufmerksamkeitsfokus Wachstum steht, denkt man, man möchte sich entwickeln, steht hingegen in diesem Fokus Ohnmacht, dann denkt man, dass man eh nichts beeinflussen kann und lässt alles über sich ergehen. Wer resigniert und meint es gäbe keine Hoffnung, endet in der Passivität.

Leider verhält es sich so, dass man nicht selten auf vertraute Wahrnehmungen zurückgreift, auf diese Weise entstehen Lebensorientierungen, die man nur dadurch verändert kann, dass einem klar wird, wodurch sie entstanden sind und weshalb sie für unsere Zukunft ungünstig sind. Nicht förderliche Haltungen, Anschauungen und Überzeugungen können sehr kontraproduktiv sein, wenn es darum geht, eine aktuelle unliebsame Situation konstruktiv anzugehen, ja sogar die tatsächliche Ursache dafür sein, warum man festläuft. Wichtig ist es zu begreifen, dass man nicht nur auf hilfreiche, nützliche, unterstützende Orientierungen zurückgreift, sondern auch auf solche, die nicht (mehr) angemessen sind, nicht (mehr) hilfreich sind, die uns keine förderlichen Impulse liefern, die uns letztlich in unserer Entwicklung behindern und dazu beitragen, dass wir immer wieder in den gleichen Schlamassel hineingeraten. Ursachen hierfür sind Gewohnheit, Angst, mangelndes Bewusstsein u.a. mehr. Dabei macht die Autorin klar, dass man immer dorthin gelangt, worauf man sich ausrichtet und zeigt in der Folge wie man die Wahrnehmung ändern kann.

Es geht nicht darum zu Psychologisieren, sondern darum, zu erkennen und neue Wahrnehmungsweisen zu entwickeln und weiterzuführen. Erkenntnis ist die Basis. Sie erst ermöglicht Veränderung. Jede Veränderung ist ein Prozess. Prozesse erfordern Ausdauer. Doch man sollte sich immer wieder bewusst machen, dass immer dann, wenn man seine Wahrnehmung ändert sich auch die Dinge verändern, weil man Zugang zu Möglichkeiten und Lösungsschritten erhält, die einem bislang nicht zugänglich gewesen sind.

Die Autorin empfiehlt, die Aufmerksamkeit konsequent auf alles zu lenken, was uns vorwärts kommen lässt und den Blick keinesfalls auf Unmotivierendem haften zu lassen. Die neue Sicht der Dinge sollte dazu motivieren vorwärtszugehen, die neuen Gedanken sollten Zuversicht vermitteln und unsere neue Wahrnehmung uns Ideen, Möglichkeiten und Lösungen erschließen, die sich positiv auf unser Handeln auswirken.

Dr. Tobler zeigt, wann Wahrnehmungen nicht hilfreich sind und wie man diese ganz konkret verändert kann. Es ist wirklich wichtig Demotivierendes und nicht Hilfreiches zu sehen und dabei zu erkennen, was einen beeinträchtigt. Schritt für Schritt lehrt uns die Autorin, wie man eine neue Wahrnehmungssicht erlangen kann, bevor sie aufzeigt, dass zum Vorwärtsgen immer Entschlossenheit und Mut gehört und man dabei immer entscheiden und handeln muss. Dass Dr. Tobler in diesem Zusammenhang Goethe zitiert hat mir gefallen: "Es ist nicht genug, zu wissen, man muss es auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.". Um durch eine Veränderung in eine neue Situation zu gelangen, ist es wichtig, dass man

sich vorstellen kann, dass diese überhaupt möglich ist. Auch ist es wichtig sich damit zu beschäftigen, was sie für uns beinhaltet. Der so genannte motivierende Horizont verleiht Energie, lädt zur Übernahme von Verantwortung für die eigene Entwicklung ein, ermöglicht Orientierung und erleichtert Entscheidung. Die Autorin zeigt, wie man zu einem solchen Horizont gelangt, weist auf Ablenkungsmanöver hin, wie etwa: Verurteilen und Schuld suchen, um Unerwünschtes kreisen, sich mit Unwichtigem abzulenken, sich an Hilflosigkeit und Ohnmacht zu orientieren etc. Kontraproduktive Alibis, wie Ausflüchte: >> Ich habe keine Zeit bzw. keine Wahl, es ist doch gar nicht so schlimm <<, hindern auch daran neue Wege zu gehen.

Anstelle abzulenken oder nach Ausflüchten zu suchen, sollte man stets neue Wege erkunden, sich entscheiden, loszuziehen und dranzubleiben. Man muss Mut haben etwas zu wagen. Wer alles absichern möchte, erschwert sich das Entscheiden und auf diese Weise auch das Handeln. Dr. Tobler zeigt wie man Hindernisse bewältigt und wie man das innere Wissen stärkt, dass man ankommen wird. Man muss daran glauben, dass man Ideen, Talente, Kenntnisse und Erfahrungen besitzt, die einem vorwärts helfen, auch dann, wenn man diese nicht sogleich erkennt. Es ist wichtig mit dem Leben zusammenzuarbeiten, das heißt die Verantwortung für die eigenen Wahrnehmungen, für den Horizont, auf dem man sie ausrichtet, für die Entscheidungen, die man trifft als auch für die Schritte, die man macht, zu übernehmen. Sich selbst und seinen Zukunftsperspektiven zu vertrauen ist nur dann möglich, wenn man gelernt hat Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Das macht dieses Buch unmissverständlich deutlich.

Ein lesenswertes Buch.

Helpen Sie anderen Kunden bei der Suche nach den hilfreichsten Rezensionen

War diese Rezension für Sie hilfreich?

[Missbrauch melden](#) | [Kommentar als Link](#)

[Kommentare \(9\)](#)

[Hilfreichste Bewertungen zuerst](#) | [Neueste Bewertungen zuerst](#)



**Für Sie dokumentiert** [\(Was ist das?\)](#)

#### Über uns

[Karriere bei Amazon](#)  
[Pressemitteilungen](#)  
[Amazon und unser Planet](#)

#### Make Money mit Amazon

[Jetzt verkaufen](#)  
[Partnerprogramm](#)  
[Amazon ist Ihr Logistik-Partner](#)  
[Alle anzeigen](#)

#### Wir helfen Ihnen

[Versand & Verfügbarkeit](#)  
[Amazon Prime](#)  
[Rücksendung leicht gemacht](#)  
[Hilfe](#)

**amazon.de**

[China](#) | [Frankreich](#) | [Großbritannien](#) | [Italien](#) | [Japan](#) | [Kanada](#) | [Österreich](#) | [USA](#) Entdecken Sie: [AbeBooks](#) | [Audible](#) | [BuyVIP](#) | [IMDb](#) | [Javari](#) | [LOVEFILM](#) | [Shopbop](#)  
 Unsere AGB | [Datenschutzerklärung](#) | [Impressum](#) © 1998-2011, Amazon.com, Inc. oder Tochtergesellschaften