

Bücher & mehr



SEELE

WEGWEISER ZU SICH SELBST

Die Muschel ist ein gutes Symbol für dieses Buch: Sie steht für den Weg von außen nach innen. Wie und womit man sich mehr auf sich selbst besinnen kann, beschreibt Marco von Münchhausen erfreulich undogmatisch und ohne esoterischen Beigeschmack. Dafür gibt er mitunter ganz einfache Anregungen: ein gutes Buch zu lesen, den Keller aufzuräumen, Musik zu hören, zu beten, zu lachen oder zu schweigen. Vieles davon scheint so selbstverständlich zu

sein, dass man gar nicht daran denkt. Dabei können gerade die simplen Dinge am besten geeignet sein, um innerlich aufzutanken. Gut, wenn man daran erinnert wird. Sehr lesenswert.

Marco von Münchhausen: „Wo die Seele auftankt. Die besten Möglichkeiten, Ihre Ressourcen zu aktivieren“, Campus, 2004, 284 Seiten, 19,90 Euro