



EIN GUTES BUCH LESEN

WS - Gesundes Tulln - 22.1.2021
Gabriele Höckner, MSc



Lesen heißt für
mich ...

Du kannst diesen Satzbeginn als
Ausgangspunkt für eine Schreib-
Übung nehmen, die Uhr auf 10
Minuten stellen und immer
wieder mit diesem Satzanfang
beginnen.

Buchvorstellung von geliebten Büchern

Sehr schönes Memoir.
Arbeitsbuch: Becoming -
Finde deine innere Stimme

Becoming
von Michelle Obama

Die Muse von
Wien
von Caroline
Bernard

Caroline Bernard schreibt gern
über starke Frauen.
Alma Mahler-Werfel ist die erste
reale: sie wächst in Wiener
Künstlerkreisen auf, wird Muse von
Gustav Mahler. Für ihn gibt sie
seine Kunst auf.

Rendezvous mit
einem Oktopus
von Sy Montgomery

Sy Montgomery ist amerikanische
Naturforscherin und
Drehbuchautorin.

Sie erzählt mit Witz, Wissen und
Mitgefühl über den Oktopus, dem
heimlichen Star der Meere.

„Wer dieses Buch liest versteht die Seele
der Ozeane.“



Um etwas aus sich zu machen braucht man ebenso viel Geduld wie Disziplin

Beschreibe, wann Geduld und Disziplin zu deiner Selbstliebe und Weiterentwicklung beigetragen haben

(Michele Obama: Finde deine innere Stimme, o.S.).



Übung Buchrücken- Rundgang

Schau einmal in Dein Bücherregal. Lies die Titel der Bücher. Und suche Dir alle Titel heraus, die gerade irgendwie zur Zeit, zu Deiner Stimmung und Deiner Sicht auf das Leben und die Welt passen. Mach Dir eine Liste von fünf bis zehn Titeln.

Dann wähle ein Buch aus.

Nimm ein Blatt Papier, schreib den Titel hin, überlege kurz: Was fällt dir ein, wenn du dieses Wort/diesen Satz hörst? Welche Gefühle spürst du? Welche Erinnerungen tauchen auf? Sammle kurz. Und dann schreibe: Stell die Uhr auf 5, 7 oder 10 Minuten. Die schreibende Hand bleibt immer in Bewegung.

- Viel Spaß dabei!

Zum Beispiel:

Rendezvous mit einem Oktopus

Vor Freude erröten. In einem Gürkenglas verstecken. Bei Bedarf die Farbe wechseln. Tintenfische leben nicht sonderlich lang und sind nicht gesellig. Und es gibt Ausnahmen. Sie erröten, wenn sie sich auf jemanden freuen. Es ist Sommer und ich liege am Strand von Karpathos, wenn ich dieses Buch lese. Ich kann ab jetzt keine Tintenfischringe mehr essen. Und wenn ich nach Hause komme fahre ich ins Haus des Meeres. Ich möchte ihn besser kennenlernen. Den Oktopus.

Ins Haus des Meeres statt ans Meer fahren. Zur Zeit von Corona die Gewohnheiten ändern. Zelebrieren der erreichbaren Lust - wie Epikur es nennen würde. Und mich freuen auf die Zeit, in der das Eintauchen ins Meer wieder möglich ist. Zum Rendezvous mit meinem Oktopus.

Wenn Du nach dieser Übung Lust hast, dasselbe mit einem zweiten Buch zu machen: nur zu!

25.01.2021

Weitere Buchvorschläge

- Elif Shafak - Die vierzig Geheimnisse der Liebe
- Irvin D. Yalom - Die Schopenhauerkur
- Gabriele Höckner - Die Zukunft wartet überall
- Cecilia Ahorn - Der Glasmurmelsammler
- Arno Geiger - Der alte König in seinem Exil
- Marion Zimmer Bradley - Die Feuer von Troja
- Jack Kornfield - Nach der Erleuchtung Wäsche waschen und Kartoffel schälen
- James Redfield - Die Prophezeihungen von Celestine
- Hermann Hesse - Siddharta



DANKE!!!