

PRESSEMITTEILUNG

Brené Brown **Die Gaben der Unvollkommenheit** Leben aus vollem Herzen



- Ein leidenschaftliches Plädoyer für ein vollkommen unvollkommenes Leben
- Trendthema Resilienz: Ressourcenorientierter Ratgeber zu einem Leben aus tiefstem Herzen
- US-Bestseller: Bei amazon seit zwei Jahren bestverkauftes Buch im Bereich Persönlichkeitsentwicklung
- Essenz der zehnjährigen Forschungstätigkeit der Autorin zum Thema Scham

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Warum Perfektion entfremdet und Unvollkommenheit verbindet

In dem Moment, da sich das Leben der amerikanischen Soziologin Brené Brown grundlegend wandelt, hat sie bereits zahlreiche akademische Abhandlungen zum Thema Scham geschrieben und ein entsprechendes Curriculum für Therapeuten entwickelt. 2006 sitzt sie beim Frühstück über den Ergebnissen einer umfassenden Studie. Tausende von Menschen hat sie erzählen lassen, wie es ihnen gelingt, seelische Widerstandskraft zu entwickeln, wie sie sich von der Angst lösen, nicht gut genug zu sein und wie sie die Qualitäten für ein Leben aus tiefstem Herzen kultivieren.

Hart am Glück arbeiten, etwas so lange probieren, bis man es richtig hinbekommt, ständig versuchen, sich selbst besser kennenzulernen - von all dem ist nicht die Rede bei Menschen, die bei ihr den Eindruck erwecken, aus vollem und tiefstem Herzen zu leben.

Ihr wird klar: Das Streben nach Perfektion entfremdet - es ist unsere Unvollkommenheit, die uns mit uns selbst und anderen verbindet und das Leben vollkommen macht. Sie fragt sich: Wie können wir unseren Kindern die Zutaten für ein glückliches Leben auf den Weg geben, wenn wir selbst im Hadern gefangen sind? Ein radikaler Weckruf für Brown. „Das Leben hatte mich herausgefordert, das Bild loszulassen, das ich von mir hatte, und zu dem Menschen zu werden, der ich bin“, blickt sie auf die Lebensphase zurück.

Sie lässt das Leben, das sie führen sollte, los zugunsten eines Lebens, das sie führen möchte: Sie lernt,

ihrem eigenen Gefühl mehr Glauben zu schenken als der schambesetzten Angst, was die Leute denken könnten. Sie beginnt, neue Grenzen zu setzen, hört auf, gefallen zu wollen, eine Rolle zu spielen, perfekt zu sein. Bis ihr eines Tages bewusst wird, dass sich in ihrem Innersten etwas Grundlegendes geändert hat: „Ich fühlte mich zum ersten Mal richtig wohl in meiner Haut.“

Aus der zynischen, neunmalklugen Akademikerin wird eine gesundheitsbewusste, kreative, gefühlsbetonte Frau, die ganze Tage damit zubringt, Betrachtungen über Gnade, Liebe, Dankbarkeit oder Authentizität anzustellen - und dabei glücklicher ist, als sie es je für möglich gehalten hatte. „Mir wurde klar, warum das Anerkennen unserer Geschichte und die Selbstliebe, die daraus erwächst, das Mutigste sind, das wir je tun werden“, so Brown. „Weil wir als Menschen auf so wunderbare Weise unvollkommen sind, bekommen wir jeden Tag reichlich Gelegenheit, unsere drei wichtigsten Werkzeuge zu schärfen: Mut, Mitgefühl und Verbundenheit.“

In ihrem Buch *Die Gaben der Unvollkommenheit*, in den USA bei Amazon im Bereich Persönlichkeitsentwicklung seit Erscheinen das erfolgreichste Buch, zeigt Brown, wie uns diese Qualitäten - tagtäglich praktiziert - eine völlig neue Perspektive auf das Thema Selbstwert ermöglichen. Anhand von zehn erprobten Wegweisern geleitet die renommierte Scham-Forscherin und Therapeutin zu einem befreiten Selbstbild, das erlöst ist vom ständigen Bedürfnis, irgendwo hineinzupassen. „Für die meisten von uns besteht die größte Herausforderung darin sich zuzugestehen, dass wir der Liebe *jetzt* - genau in diesem Moment,

frei von Bedingungen - wert sind“, so Brown.

Am Ende eines jeden Kapitels laden inspirierende Anregungen dazu ein, bewusst Entscheidungen zu treffen, die uns mit jedem Tag der Kunst des Lebens aus tiefstem Herzen ein Stück näher bringen. Wer sich so von Brown vorbei an den größten Stolperfallen zur Quelle seelischer Widerstandskraft begleiten lässt, kann sich vom Platz des Selbstwertes aus im Leben einbringen. Und wacht eines Morgens mit der Gewissheit auf: Egal, wie viel ich heute schaffe und was liegen bleibt, ich bin genug!



Brené Brown
Die Gaben der Unvollkommenheit
Leben aus vollem Herzen
Ca. 180 Seiten, Broschur
€ (D) 17,95
ISBN 978-3-89901-583-6
Auch als eBook erhältlich

ÜBER DIE AUTORIN



Dr. Brené Brown ist Autorin und erforscht als Professorin am *Graduate College of Social Work* der *University of Houston* seit zehn Jahren ein Konzept, das sie *Wholeheartedness* nennt - Leben aus vollem und tiefsten Herzen. Besondere Beachtung schenkte sie dabei der Frage, wie uns Scham und Furcht beeinflussen. Und wie sich unsere Art zu leben, zu lieben, zu erziehen und zu arbeiten verändert, wenn wir uns in unserem Alltag in seelischer Widerstandskraft üben. Ihre Arbeit wurde im *Public Broadcasting Service* und bei Oprah Winfrey vorgestellt, ihre Artikel sind u.a. in der *Elle* erschienen. Das *Houston Women Magazine* ernannte sie zu einer der *50 Most Influential Women of 2009*.

ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln?

Das sind die Fragen, die J.Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten.

In der Mediengruppe* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 230
Fax +49 (0)521 5605229
andreas.klatt@j-kamphausen.de

{ HYPERLINK
"http://www.weltinnenraum.de"
}

**2012/2013 IST EIN
BESUCH VON BRENÉ
BROWN IN DEUTSCHLAND
GEPLANT**

TED TALKS VON BRENÉ BROWN

{ HYPERLINK "http://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability.html" }

Wie Verletzlichkeit uns Verbundensein erleben lässt (20 Minuten, 5.067.000 Views)

{ HYPERLINK "http://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame.html" }

Was passiert, wenn wir den Mut aufbringen, uns unserer Scham zu stellen?

(20 Minuten, 1.009.000 Views)