

# STÄRKEN DES BUCHES

Was das Buch auszeichnet:

- es ist aktuell und beschreibt die Lebensumstände der Gegenwart
- es ermutigt zu neuen Blickwinkeln
- es ist sowohl Sachbuch als auch Ratgeber
- es deckt soziale Missstände in Ich-Erzählungen auf und verbindet diese durch Selbstreflexion mit Aspekten der Selbstwert-Psychologie
- es ergänzt die große praktische Erfahrung der Autorin mit Exkursen zur Wirtschafts- und Sozialgeschichte
- es stellt wirtschaftliche, soziale und politischer Zusammenhänge gut nachvollziehbar dar
- es ist ein lesenswerter Diskussionsbeitrag zu gegenwärtigen Problemlagen

# ÜBER DIE AUTORIN

Dr. Britta Kanacher, geboren 1963 in Kaiserslautern, studierte Vergleichende Religionswissenschaft mit den Nebenfächern Soziologie und Erziehungswissenschaft. Sie promovierte.

Sie ist zwei Mal geschieden und Mutter von vier Kindern.

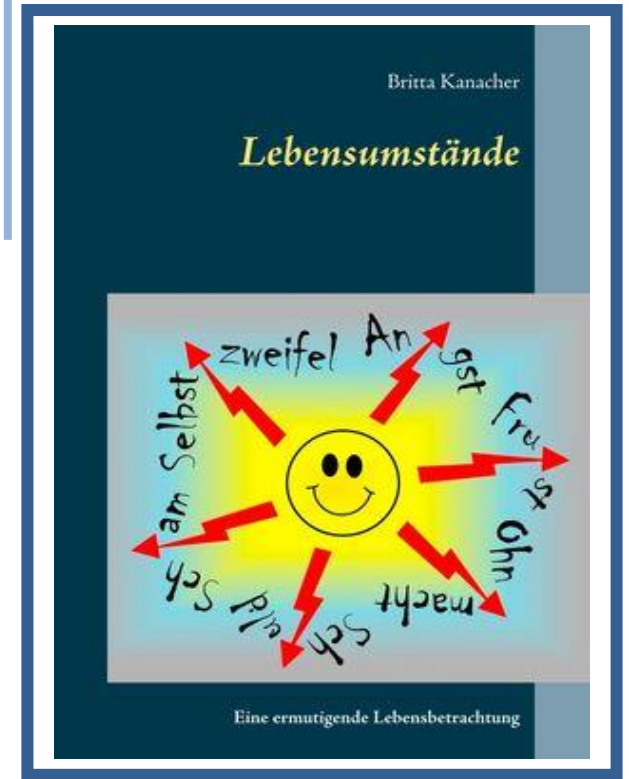
Sie arbeitete einige Zeit als freiberufliche Dozentin. Später war sie halbtags im Servicebüro einer Einrichtung des Betreuten Wohnens tätig.

Im Alter von 45 Jahren veränderte ein Zusammenbruch ihr Leben auf tiefgreifende Weise. In den Jahren danach investierte sie viel Zeit, um diese Erfahrung zu ergründen und die gewonnenen Erkenntnisse in ihr Leben zu integrieren.

Mehrere Buchveröffentlichungen.

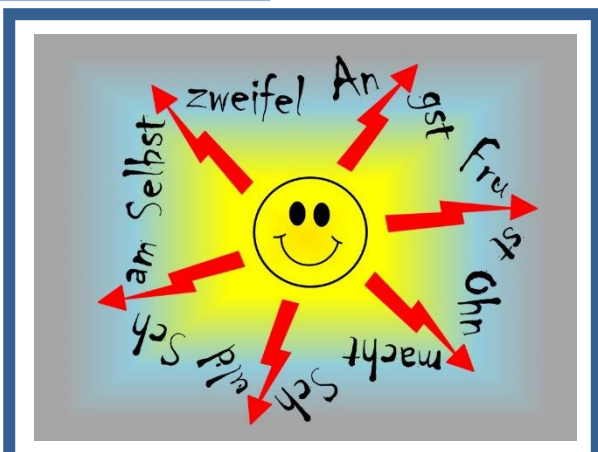
## KONTAKT

[www.britta-kanacher.de](http://www.britta-kanacher.de)  
[info@britta-kanacher.de](mailto:info@britta-kanacher.de)



## LEBENSUMSTÄNDE

Eine  
ermutigende  
Lebensbetrachtung



# INHALTSVERZEICHNIS

## **Die Freiheit, sich gut zu fühlen**

### **Ohne Wenn und Aber ...**

- ... den Schuldrucksack ablegen
- ... den Lebensweg betrachten
- ... eigene Blickwinkel verändern

### **Zusammenhänge erkennen und ...**

- ... das Erfolgsdenken verstehen
- ... das Wohlstandsdenken ergründen
- ... das eigene Anspruchsdenken beleuchten

### **Sich gut fühlen!**

- Aus dem Schatten der anderen heraustreten
- Positive Gefühle aktivieren
- Jegliche Erfolge sehen und genießen

### **Facetten individuellen Wohlstands**

- Lebenserfolg Kind/er
- Vereinbarkeit
- Umfassende Bildung
- Die Rente ist kein Spiegel der Lebensleistung

### **Die eigene Macht entdecken**

- Konsum und Werbung hinterfragen
- Über Lohn und Eigentum nachdenken
- Beziehung von Leistung und Lohn prüfen
- Balance von Wirtschaft & Wohlstand fördern
- Am Gemeinwohl orientieren

### **Das Leben befreit leben und erleben**

#### **Danksagung**

#### **Über die Autorin**

# WORUM ES GEHT

„Allzu lange habe ich immer wieder gedacht: „Das Leben könnte so schön sein, wenn ...“ Ja, wenn nur dieses gewesen oder jenes eben nicht gewesen wäre. So vieles schien zu fehlen, während anderes da war, obwohl es nicht da sein sollte. Ich haderte fast täglich mit meinen Lebensumständen.

Inzwischen ist mir klar: Dieses Hadern war mein größtes Problem. ...

Irgendwo im Hinterstübchen meines Gehirns waren die Leitsätze: „Jeder kann alles erreichen!“, „Wer sich nur genug anstrengt, der erreicht auch was im Leben“ und „Wer es nicht zu etwas bringt, ist selbst schuld!“ versteckt. Und von dort wirkten sie auf mich und mein Leben. Auf meine eigene Person bezogen, hatten diese Aussagen volle Gültigkeit.

Nachdem ich diese Leitsätze in meinem Denken entdeckt hatte, wollte ich vor allem zwei Dinge: Diese Sätze und das mit ihnen verbundene Denken und Fühlen irgendwie loswerden – und herausfinden, ob noch weiteres Grunddenken in mir verborgen ist.“

**Überall im Handel!**  
**Als Buch: 12,99 Euro**  
**Als EBook: 8,99 Euro**

# DIE VISION

**Das Leben befreit leben und erleben:** „Bei allem, was ich mir für die Zukunft, nicht nur für mich, sondern auch für die Gesellschaft und die Entwicklungen in der Welt, wünsche, gilt: Alle gewünschten Veränderungen beginnen bei mir selbst! Ich habe bei mir angefangen und ich genieße die Veränderungen in meinem Leben jeden Tag aufs Neue. Motiviert durch meine Veränderung wünsche ich mir sehr, dass auch andere Menschen ihren Selbstwert wiederentdecken. Mit diesem Wunsch verbinde ich eine große Hoffnung. Diese Hoffnung bezieht sich auf die Überzeugung, dass sich so manches in der modernen Gesellschaft gerechter, umweltfreundlicher, gesünder und harmonischer gestalten ließe, wenn die Menschen zu ihrem gesunden Selbstwert zurückfinden.“

**Wieder klare Sicht in ihrem Leben!**

**Sie hadern  
mit sich  
und Ihren  
Lebens-  
umständen?**

**Schluss damit!**

