

LEBEN & GESELLSCHAFT NEWS WISSEN & WACHSEN

BUCHTIPP: LASS SIE DOCH REDEN!

By Pauline Wörsdörfer / 28/02/2021 /



People-pleaser, Schleimer und Heuchler. So nennen wir die Menschen, die anderen Menschen um jeden Preis gefallen möchten. Dass das ein Urinstinkt des Menschen ist und wie wir endlich verstehen, dass wir verdammt nochmal nicht jeder oder jedem gefallen können, darüber schreibt Gabriel Palacios in seinem neuen Buch, das am 1. März 2021 erscheint.

DIE GRUNDRISSE DER PSYCHE

Gabriel Palacios ist Hypnosetherapeut und erlebt täglich die Ängste seiner Klient*innen. Sie haben die Angst, nicht dazugehören und ausgeschlossen zu werden. In 22 Kapiteln und 176 Seiten erklärt der Autor, woher diese Angst vor dem Nicht-Gefallen kommt und wie wir sie überwinden können. **„Lass sie doch reden – Wie dir egal wird, was andere von dir denken“** ist also kein Roman, den man verschlingt, sondern ein Sachbuch, das wir in Portionen inhalieren sollten. Denn Palacios schreibt für die Leser*innen keine leeren Worthülsen auf, sondern gibt ihnen das Handbuch zur Befreiung sozialer Zwänge. Nach den meisten Kapiteln gibt es dafür Stichpunkte und Glaubenssätze, die man sich durchlesen kann und dann versucht in den Alltag einzubauen.



TOLLE POSTS

- Fütterer is(s)t anders: Das ultimative vegane 3-Gänge-Weihnachtsmenü**
20/12/2021
- Binge Watching YouTube: Parodie ist eine Kunst**
19/12/2021
- Diese Filme und Serien erwarten dich 2022**
18/12/2021

Dabei werden menschliche Verhaltensmuster und Gehirnstrukturen fachlich erklärt. Und so versteht man schnell: Es liegt wohl in der Natur des Menschen, dass man nicht jede*n mögen kann und muss. Palacios erklärt fachlich z. B. die Grundängste des Menschen, Gruppenbildungen und **Mobbing**. So kann man das Gelesene ohne Umschweife auf das eigene Leben beziehen. Das emotionale eigene Leben wird damit in einen größeren Kontext gestellt und es folgt die aufschlussreiche Einsicht: Alle Menschen wollen gefallen und können das natürlich nicht allen. Die Gründe dafür sind vielschichtig und werden im Buch in verschiedene Kategorien eingeteilt. Und auch hier kann man als Leser*in mitgehen. Eine Person erinnert uns schon von vorne herein an den Ex? Schwierige Startbedingungen für den freundlichen **Mann an der Bahn**. Die neue Arbeitskollegin ist laut und exzentrisch, sie macht uns **Angst**, engt uns ein und wir lassen es sie spüren. Palacios zeigt die tiefen, unterbewussten Vorgänge auf, die der Natur des Menschen geschuldet sind und schreibt mit jedem Wort des Buches heraus: **Es ist okay, nicht gemocht zu werden**, begreife das. Dann gibt es noch Passagen, in denen die Leser*innen dazu angehalten werden, etwas laut vorzusagen oder etwas in die Praxis umzusetzen, was hilfreich sein kann, damit aus einem Buch eine reale Hilfe im Leben wird.

GEFALLEN WOLLEN IST MENSCHLICH

Palacios **„Lass sie doch reden!“** ist eine sachliche Hommage an das Ich-Sein in einer Welt, in der wir anderen so gerne gefallen möchten. Man lernt über viele Kapitel in unterschiedlichen Bereichen hinzu und kann so verstehen, warum Mitmenschen so handeln wie sie handeln. Das kann beruhigen und ein Freispruch für alle schlechten Begegnungen sein. Warum wurde ich eiskalt abserviert? Warum spricht er mit allen außer mit mir? Warum liebt die Chefin meinen Kollegen, aber mich nicht? Es sind die Fragen, die eigentlich keinen Sinn ergeben. Wir tun viel und sind nett, das reicht nur leider nicht. Palacios untermauert es deutlicher: **Wir müssen gelassener damit umgehen, „was andere Menschen von uns denken, über uns reden und über uns urteilen.“** Und **„Lass sie doch reden!“** ist dafür ein guter Leitfaden mit vielschichtigen Informationen zum menschlichen Unterbewusstsein.

**Bei diesem Link handelt es sich um einen Affiliate-Link, d.h. wenn du das Buch über diesen Link kaufst, erhalten wir eine Provision.*

olge ZEITJUNG auf **Facebook**, **Twitter** und **Instagram!**

Bildquelle: Pexels, Ullstein; CCO-Lizenz



POST TAGS:

- ANGST BUCH BUCHTIPP SELBSTBEWUSSTSEIN

PAULINE WÖRSDÖRFER

Als Kölnerin liebe ich jedes bunte, tratschige oder politische Thema. Daneben findet man mich auf der Yogamatte oder in der nächsten Eckkneipe, immer im Gespräch mit anderen Menschen.

RELATED POSTS

LEBEN & GESELLSCHAFT
WISSEN & WACHSEN
ICH SCHAFF DAS NICHT! WAS HILFT GEGEN PRÜFUNGSANGST?
13/12/2021

LEBEN & GESELLSCHAFT
WISSEN & WACHSEN
PEOPLE PLEASING: DER DRANG ALLEN GEFALLEN ZU WOLLEN
09/12/2021

TRENDING POSTS

DIE SCHNÄPPCHEN DER WOCHE - AKTUELLE ANGEBOTE VON ALDI, LIDL UND CO.
21/12/2021

HILFE, ICH STECKE FEST! DIE QUARTERLIFE-CRISIS
21/12/2021

10 LAST-MINUTE-DIY-GESCHENKIDEEN FÜR WEIHNACHTEN
21/12/2021

OUR HASHTAGS

- ALLTAG ANZEIGE ARBEIT BEZIEHUNG BILDER CORONA
DEUTSCHLAND FAMILIE FILM FOTOGRAFIE FOTOS FRAUEN
FREUNDE FREUNDSCHAFT GENERATION-Y GESELLSCHAFT
GESUNDHEIT INSTAGRAM INTERNET INTERVIEW KUNST
LEBEN LIEBE LIEBESERKLÄRUNG LISTE MENSCHEN MUSIK
MÄNNER NACHHALTIGKEIT NETFLIX PARTY POLITIK
PSYCHOLOGIE REISE REISEN SEX SOCIAL MEDIA STUDIE
STUDIUM TIPPS TWITTER USA VIDEO YOUTUBE
ZUKUNFT

PREVIOUS POST

NEXT POST