

# **Froh zu sein, bedarf es wenig**

**Ein Buch für mehr Freude am Leben**

**Otto Pötter setzt mit seiner feinen Frohsinnsfibel nicht auf den großen Wurf, sondern auf viele kleine, aber gute Alltagserfahrungen, die es uns ermöglichen, ganz einfach etwas besser zu leben. Wir müssen nicht anders werden, aber auf andere Gedanken kommen, Gewohntes anders tun, so dass wir es zum Guten verwandeln (S. 160). Das schenkt mehr Freude am Leben. Dazu bietet dieses Buch Seite für Seite eine Fülle von einfachen aber wirkungsvollen Anregungen. Einmal blättern und die Mundwinkel ziehen sich wieder nach oben.**

Der Autor (siehe: [www.otto-poetter.de](http://www.otto-poetter.de)) ist seit Jahrzehnten bundesweit - auch hier in unserer Region - in Klöstern und öffentlichen Bildungshäusern als Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung tätig. Aus der Praxis heraus geschrieben, enthält das Buch eine Fülle guter Anregungen mit netten Geschichten und treffenden Sprüchen, um lockerer den Alltag zu meistern. Markus Pötter pointiert mit seinen originellen Bildern dazu entscheidende Sinngehalte (siehe: [www.panopti.de](http://www.panopti.de)). Form und Inhalte sind stimmig. Und wenn es heißt: „Mach mal Pause“, so genügen schon wenige Seiten und die Stirn glättet sich.

Das Buch eignet sich sowohl für zwischendurch (immer mal wieder) als wertvoller Impulsgeber zu mehr Lebensfreude oder auch in ruhiger Stunde als handliche Bettlektüre auf dem Nachttisch. Bekanntlich braucht nicht nur der Körper, sondern auch der Geist gute Nahrung. In dieser anregenden Frohsinnsfibel ist sie zu finden. Der Inhalt spricht für sich: Licht machen statt dicht machen - Mensch ärgere dich nicht - Nimm's leicht - Mit Humor geht alles besser usw. Einmal umblättern und schon sieht die Welt wieder etwas freundlicher aus.

► **Froh zu sein, bedarf es wenig - Mehr Freude am Leben**

von Otto Pötter

Verlag Aschendorff, Münster, 2015, ISBN 978-3-402-13112-1

fester Einband, 160 S. 14,80 €

In jeder Buchhandlung zu erhalten. - Jederzeit auch ein schönes Geschenk!