



Lesen macht glücklich



Lesen macht glücklich

1. Lesen hilft dabei,

...**Lebenskonzepte und Meinungen** zu erfahren, mit denen man sonst so nicht in Berührung gekommen wäre. Es erweitert also den Horizont und macht verständnisvoller im Umgang.

2. Lesen erinnert manchmal an Fähigkeiten oder Erlebnisse,

...die man vielleicht mal hatte oder die tief drinnen schlummern. Diese Erinnerungen ermöglichen, dass Menschen ihren Platz und Sinn in der Welt wiederfinden. Damit sind insbesondere jene gemeint, die zu Depressionen neigen; denn gerade bei depressiven Personen zeigt Lesen große Wirkungen.

3. Lesen entspannt besser als Fernsehen,

...die Beschäftigung mit Social Media und sogar das Blättern in Magazinen. Beim Lesen ist man mental und emotional richtiggehend vertieft, wohingegen das Berieseln durch TV-Sendungen eine sehr passive Tätigkeit ist. Lesen verlangt eine gewisse Form der Konzentration, um in die Parallelwelt einzutauchen. Das verhilft dazu, persönliche Probleme nicht mehr so intensiv wahrzunehmen. Außerdem erzählten vieler Leser, dass sie nach dem Lesen besser schlafen.

4. Lesen läßt erkennen,

...daß man mit seinen Problemen **nicht alleine** ist. Leser fühlen sich daher nicht nur als Teil einer Gemeinschaft, sondern lernen ihre Schwierigkeiten auch besser zu akzeptieren.

5. Lesen erweitert das Handlungsrepertoire der Leser.

Sie berichten von besseren Möglichkeiten, mit schwierigen Situationen umzugehen, weil sie gedanklich bereits mehrere verschiedene Wege kennengelernt haben.

6. Lesen bietet Gesprächsstoff.

Leser halten sich in den Büchern oftmals auf einem anderen Level als ihrer sozialen Norm auf, weswegen das helfen kann, Menschen zusammenzubringen, die sonst nicht notwendigerweise etwas miteinander zu tun gehabt hätten - zumindest nicht vertiefend.

7. Lesen steigert die Fähigkeit und den Willen,

...mit anderen zu **kommunizieren** und sich auszutauschen. Es erwirkt bei regelmäßigen Lesern mehr Respekt und Toleranz gegenüber anderen Meinungen.

Und der Nachteil? -- Man hat weniger Zeit zum Fernsehen!

Amicas Online Serviceportal "Meine-Bibliothek"

Ich setze mich in "Meine-Bibliothek", lese Fachbücher und "denk-selbst-nach"

meine-bibliothek - www.meine-bibliothek.at - Ein Service von Amicas Online u. Amicas Wirtschaftsbilanz, Flurgasse 12,

A-4844 Regau, Tel u. Fax: 0043-7672-22204, Infohotline: 0043-664-4011351, office@amicas.at - www.amicas.at -

www.vorsorgeplan.at - www.wirtschaftsbilanz.at