

# DE ZIN VAN HET BESTAAN GRATIS



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Auteur: V.E. Frankl  
Aantal pagina's: 176 pagina's  
Verschijningsdatum: 2011-10-14  
Uitgever: Donker B.V., Uitgeversmaatschappij Ad.  
EAN: 9789061001737  
Taal: nl  
Link:  
[Download hier](#)

**Alles wat je wilt weten over de zin van het bestaan**

Prachtig boek. Over onze eigen verantwoordelijkheid. En de mogelijkheid om zelf te beslissen hoe je je leven leeft. Zelfs onder de meest barmhartige omstandigheden.

Het heeft mij zeker geïnspireerd. Positief denken voor gevorderden. Nadat dit boek veelvuldig geciteerd is heb ik het nu eindelijk zelf gelezen en het is zeer de moeite waard voor iedereen die geïnteresseerd is in zingeving.

Zijn levensfilosofie gebaseerd op zijn ervaringen is ontroerend en hartverwarmend en zijn therapeutische benadering helend en respectvol, zonder vooringenomen theorieën. Zeer aansprekende voorbeelden. Ik vind dit het beste boek dat ik ooit heb gelezen ik ben 35 jaar. Het gaat over de allergrootste en gruwelijkste misère die wij als mensen zouden kunnen meemaken.

Hij omschrijft dat heel nuchter en praktisch. Zijn therapie-inzichten hebben mij veel geholpen bij mijn trauma's en angsten. Viktor E. Frankl beschrijft zijn tijd in een concentratiekamp. Niet een opsomming van de gruwelijke feiten maar een oprecht verhaal over hoeveel ellende een mens blijikbaar kan verduren en zich toch weet vast te klampen aan hele kleine zaken. Zijn uiteindelijke conclusie over de mensheid?

Er zijn twee soorten mensen - fatsoenlijke en onfatsoenlijke! En nadat je zijn verhaal hebt gelezen kun je hier niets anders dan alleen diep respect voor hebben.

Dit boek gaf mij veel stof tot nadenken. Het is een duidelijk verhaal waardoor ik veel meer inzicht gekregen heb over mijzelf en de weg die ik in mijn verdere leven wil gaan. In een periode als nu, waarin bij veel mensen zingeving en crisismanagement op de voorgrond staat is dit een geweldige aanrader!. Tegen de achtergrond wat hij meegemaakt heeft verbleekt elke financiële crisis of tegenslag.

Geef je weer genoeg kracht en energie om je weg te gaan, een weg om wat te betekenen! We zijn immers niet voor niets op deze wereld.

Het is persoonlijk, indrukwekkend, eerlijk, diepgaand en toegankelijk. Het inspireert. Het laat zijn sporen na. Het geeft zin om te leven. En richting. Een must read. Dit boek laat zien dat je altijd een keuze hebt, hoe erbarmelijk de omstandigheden ook zijn. Je hebt altijd een keuze om wel of niet voor je eigen waarden te blijven staan. Iemand raadde mij dit boek sterk aan vanwege mijn grote interesse in menselijk lijden, betekenisverlening en WO II.

In het eerste gedeelte worden de ervaringen van Victor Frankl in de concentratiekamp beschreven. Deze zijn zo wreed, maar goudeerlijk. Hij neemt je mee in zijn gedachtegangen en zijn hernieuwde inzichten naar aanleiding van zijn ervaringen en gebruikt hierbij ook veel voorbeelden.

Het boek heeft me diep geraakt en ontroert. Door dit boek te lezen, denk ik dat ik zelf een stap dichterbij ben gekomen bij mijn eigen betekenisverlening aan het leven en wat nou maakt dat ik het wil leven, ondanks het soms onvermijdelijke lijden. Ik raad iedereen dit boek aan en vooral zij dit in de knoop zitten met hun eigen leven of het onderwerp gewoon erg interessant vinden.

Levertijd We doen er alles aan om dit artikel op tijd te bezorgen. Het is echter in een enkel geval mogelijk dat door omstandigheden de bezorging vertraagd is.

Bezorgopties We bieden verschillende opties aan voor het bezorgen of ophalen van je bestelling. Welke opties voor jouw bestelling beschikbaar zijn, zie je bij het afronden van de bestelling. Ga naar zoeken Ga naar hoofdinhoud Door drukte bij de bezorgdiensten kan de bezorging van je pakketje langer duren.

Taal: Nederlands. Boek omdraaien. Auteur: V. Frankl L. Uitgever: Donker B. Co-auteur: G. Bron: Wikipedia. Samenvatting Viktor Frankl beschrijft in het eerste deel van deze nog steeds actuele klassieker zijn aangrijpende ervaringen in het concentratiekamp, waar hij zijn familie en zijn geliefde vrouw verloor.

In het tweede deel introduceert hij zijn logotherapie, een uiterst humane vorm van psychiatrie die is gebaseerd op het streven van de mens om een hogere, definitieve betekenis aan het leven te geven. Frankl is een van de bekendste psychotherapeuten van deze tijd. Hij was hoogleraar in de neurologie en de psychiatrie aan de universiteit van Wenen en hoogleraar in de logotherapie aan de universiteit van San Diego.

Hij schreef 23 boeken, die vertaald zijn in 17 talen. Toon meer Toon minder. Betrokkenen Auteur V. Swildens Co-auteur L. Swildens Uitgever Donker B. Overige kenmerken Extra groot lettertype Nee Gewicht g Verpakking breedte mm Verpakking hoogte 16 mm Verpakking lengte mm Reviews Schrijf een review. Aantal reviews: Overzichtelijk Heldere boodschap. Vond je dit een nuttige review? AnnaHA Groningen 28 september Overzichtelijk Heldere boodschap Rijk geïllustreerd.

AmberJade Utrecht 31 mei Ik raad dit product aan. Toegankelijk Praktisch Compleet Inspirerend Verrassend. KirstBer Markelo 20 oktober Ik raad dit product aan. Inspirerend Verrassend. Almere 14 juni Heldere boodschap Praktisch toepasbaar. Beeres Hoevelaken 5 april MichelBarth 15 januari Ik raad dit product aan. Toegankelijk Inspirerend Verrassend. Nispenaar Nispen 2 mei Ik raad dit product aan. Suza92 Hilversum 3 januari Ik raad dit product aan.

Compleet Inspirerend Verrassend. Bindwijze: Paperback. Op voorraad. Voor besteld, morgen in huis Levertijd We doen er alles aan om dit artikel op tijd te bezorgen. Verkoop door bol. In winkelwagen Op verlanglijstje. Gratis verzending door bol. Andere verkopers 3. Bekijk en vergelijk alle verkopers. Anderen bekeken ook. De keuze Man's Search For Meaning De zin van het leven De dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt De kracht van kwetsbaarheid Patronen doorbreken Man's Search For Ultimate Meaning 2.

Omdenken Bekijk de hele lijst. Vaak samen gekocht.

## De zin van het bestaan

Professor Viktor Frankl beschrijft in het eerste deel van deze nog steeds actuele klassieker zijn aangrijpende ervaringen in het concentratiekamp, waar hij zijn geliefde vrouw en familie verloor. Hij verbleef drie jaar in verschillende concentratiekampen waar hij getuige was van het meest gruwelijk menselijk leed.

In zijn verhaal introduceert hij zijn filosofie- en logotherapie. Zijn denkbeelden vermengen zich geleidelijk met het verhaal. In het tweede deel introduceert hij zijn logotherapie, een uiterst humane vorm van psychiatrie die is gebaseerd op het streven van de mens om een hogere, definitieve betekenis aan het leven te geven.

Voor iemand die jarenlang niet anders dan lijden en de macht van het kwaad om zich heen heeft gezien, heeft hij een verassend optimistische opinie omtrent het vermogen van de mens zich boven zijn lijden te verheffen en een toepasselijke, gerichte waarheid te vinden. Ik zou dit boek warm willen aanbevelen, want het is een prachtig dramatisch verhaal, dat de meest essentiële menselijke problemen behandelt.

Allport, hoogleraar in de psychologie aan Harvard University. Wij wijzen u graag op het volgende Door drukte rondom de feestdagen zijn de levertijden van PostNL aangepast en kan uw pakket vertraging oplopen.

Boeken Psychologie De zin van het bestaan. Victor E. Frankl Viktor E. Frankl was een van de bekendste psychotherapeuten van deze tijd. Hij was hoogleraar in de neurologie en de psychiatrie aan de universiteit van Wenen en hoogleraar in de logotherapie aan de universiteit van San Diego. Meer over Victor E. Lees het volledige artikel. Frankl De zin van het bestaan Een inleiding tot de logotherapie Paperback Nederlands Verkooppositie Op voorraad Vandaag voor uur besteld, morgen in huis.

In winkelwagen. Samenvatting Specificaties Over de auteur. Samenvatting Professor Viktor Frankl beschrijft in het eerste deel van deze nog steeds actuele klassieker zijn aangrijpende ervaringen in het concentratiekamp, waar hij zijn geliefde vrouw en familie verloor. Specificaties ISBN Trefwoorden: logotherapie.

Uitgever: Donker B. Hoofdrubriek: Psychologie. Lezersrecensies Wees de eerste die een lezersrecensie schrijft! Schrijf een recensie. Over Victor E. Hij schreef 23 boeken, die vertaald werden in 17 talen. Andere boeken door Victor E. Frankl Bekijk alle boeken. Mensen die dit boek kochten, kochten ook Sheila Keegan. The Psychology of Fear in Organizations. Stoïcijnse levenskunst.

Emotieregulatie als basis van het menselijk bestaan. Weten vraagt meer dan meten. Alle bestsellers. Populaire producten. Personen Trefwoorden. De zin van het bestaan.

[

Viktor Frankl was professor in de neurologie en psychiatrie. Hij ontving in zijn leven 29 eredoctoraten, onder meer aan de universiteit Harvard. In vakkringen staat hij bekend als stichter van de zogenaamde derde Weense School, de logotherapie.

Daarnaast was Frankl ook overlevende van Duitse concentratiekampen, waaronder Auschwitz. Dit boek behoort tot de invloedrijkste van de 20e eeuw. Voor velen is het één van die boeken geweest die hun leven richting heeft gegeven. Coaching en psychotherapie in mijn praktijk sluit er op aan. Waarom het zinvol kan zijn om dit boek tot je beschikking te hebben, illustreren wellicht de volgende citaten. Het eerste citaat beschrijft Frankls aankomst in Auschwitz.

Ik weet dat u zult zeggen dat ik dankbaar mag zijn wanneer ik het leven behoud, dat ik echt niet meer mag verwachten. Maar ik kan niet anders. Ik moet dit manuscript tot iedere prijs bewaren, het bevat mijn levenswerk.

Kunt u dat niet begrijpen? Op dat ogenblik zag ik voor het eerst de naakte waarheid onder ogen en deed ik iets, dat het hoogtepunt vormde van de eerste fase van mijn psychologische reactie: ik zette een streep door mijn vroegere leven.

Een van de laatste ervaringen van Frankl in een concentratiekamp was de volgende. Ik stond voor mijn enige landgenoot, die stervende was, ondanks al mijn pogingen hem het leven te redden. Nadat ik mijn ronde had gedaan, keerde ik bij hem terug. Weer zag ik die wanhopige blik in zijn ogen en op de een of andere wijze las ik een beschuldiging in die blik.

Het onaangename gevoel, dat mij had bevangen vanaf het ogenblik dat ik mijn vriend beloofde samen met hem te vluchten, werd heviger en eensklaps besloot ik voor 1 enkele maal mijn lot in eigen handen te nemen. Ik rende naar buiten en vertelde mijn vriend dat ik niet met hem mee kon gaan.

Zodra ik hem zeer beslist had medegedeeld dat ik vast besloten was bij mijn patienten te blijven, verdween het beklemmende gevoel. Ik wist niet wat mij in de komende dagen te wachten zou staan, maar ik voelde een grote innerlijke vrede, die ik nooit tevoren had ervaren.

Ik keerde terug naar de ziekenbarak, nam plaats op de plank, aan de voeten van mijn landgenoot en trachtte hem te troosten. Enkele gevangenen trachtten instinctief zelf hun doel te vinden. De mens bezit de merkwaardige eigenschap slechts te kunnen leven met een toekomstdoel voor ogen. In de moeilijkste ogenblikken van zijn leven, is dit tevens zijn redding, hoewel hij zich soms moet dwingen dit gestelde doel voor ogen te houden.

Ik herinner mij een persoonlijke ervaring. Haast huilend van pijn ik had mijn voeten volkomen stuk en beurs gelopen in mijn kapotte schoenen strompelde ik kilometers lang voort in de rij gevangenen, op weg van het kamp naar het werkerterrein. Ik kromp ineen onder de ijzige noordenwind. Wat zou er vanavond te eten zijn?

Als het extra rantsoen bestond uit een plak worst, zou ik die dan ruilen voor een stuk brood? Zou ik mijn laatste sigaret het restant van een premie die ik twee weken tevoren had ontvangen ruilen voor een kom soep?

Hoe zou ik de hand kunnen leggen op een stukje ijzerdraad, om dienst te doen als schoenveter. Zou ik het werkterrein tijdig bereiken, zodat ik me bij mijn eigen werkgroep zou kunnen voegen, of zou ik bij een andere groep worden ingedeeld, die misschien wel een wrede voorman had? Hoe zou ik het moeten aanleggen om op goede voet te geraken met de Kapo, die mij aan een baantje in het kamp zou kunnen helpen, zodat ik deze afschuwelijke lange voettochten niet meer zou hoeven te ondernemen?

Ik begon te walgen van de hele situatie, die mij ertoe dwong mij voortdurend met dergelijke futiliteiten bezig te houden. Ik dwong mezelf aan iets anders te denken. Plotseling zag ik mezelf op het podium staan van een goed verlichte, behaaglijk warme intieme collegezaal. Voor mij zat een aandachtig publiek in gemakkelijke fauteuils. Ik hield een lezing over de psychologie van het concentratiekamp! Op datzelfde ogenblik was het mij mogelijk al mijn problemen en spanningen objectief, van wetenschappelijk standpunt te beschouwen.

Door middel van deze methode lukte het mij, mij boven mijn situatie, boven de kwellingen van het moment te verheffen, en ik beschouwde ze alsof ze reeds tot het verleden behoorden. Ik heb mezelf en mijn problemen tot onderwerp genomen van een interessante psychowetenschappelijke studie. Wat zegt Spinoza in zijn Ethica?

Emotie die lijden is, zal ophouden lijden te zijn, zodra wij er ons een duidelijke en nauwkeurige voorstelling van hebben gevormd. Bij iedere voorkomende gelegenheid moest men hun een reden, een levensdoel voorhouden, om hun kracht te geven hun verschrikkelijke levensomstandigheden te verduren.

Wee degene die de zin en het doel van zijn leven niet langer zag en dus geen reden had om zijn huidige bestaan te continueren. Hij was weldra verloren. Een drastische verandering in onze houding tegenover het leven was dringend noodzakelijk.

Wij moesten eerst onszelf en vervolgens de wanhopigen onder ons leren, dat het er niet zozeer toe doet wat wij van het leven verwachten, dan wel wat het leven van ons verwacht. Wij moesten niet langer vragen naar de betekenis van het leven, maar begrijpen dat wij — iedere dag, ieder uur -, door het leven op de proef werden gesteld. Ons antwoord moest niet bestaan uit praten of mediteren, maar uit de juiste daden en de juiste gedragslijn. Leven betekent feitelijk verantwoording nemen om de juiste oplossingen te vinden voor onze levensproblemen en om de taken te vervullen waarvoor het leven ieder mens voortdurend stelt.

Deze taken, en dus ook de zin van het leven, zijn voor ieder mens, op ieder tijdstip verschillend. Daarom is het ook onmogelijk een algemeen geldende definitie te geven van de zin van het leven. Vragen omtrent de zin van het leven kunnen niet met algemene beweringen worden beantwoord. Zij vormen de bestemming van de mens, een bestemming die voor ieder individu anders en uniek is.

Geen mens en geen mensenlot is te vergelijken met een ander mens en een ander lot. Geen enkele situatie herhaalt zich en iedere situatie vraagt een andere benadering. Soms zal een mens in een gegeven situatie zijn lot in eigen handen moeten nemen, door handelend op te treden.

Een andermaal zal hij meer baat vinden bij het overwegen van een gegeven situatie. En soms zal het leven van een mens eisen dat hij zijn lot eenvoudig aanvaardt en zijn kruis draagt.

Iedere situatie is uniek en er is steeds slechts 1 enkele juiste oplossing voor het probleem dat door een bepaalde situatie wordt veroorzaakt.

Wanneer een mens ontdekt dat lijden zijn lot is, zal hij dit lijden moeten opvatten en aanvaarden als zijn levenstaak, zijn enige en unieke taak.

Hij zal het feit moeten erkennen dat hij zelfs in zijn lijden uniek en enig is in het universum. Niemand kan hem van zijn lijden verlossen, of in zijn plaats lijden. Zijn unieke kans schuilt in de wijze waarop hij zijn last draagt. Voor ons, gevangenen, waren deze denkbeelden geen vergezochte overpeinzingen, die weinig verband hielden met de realiteit. Het waren de enige gedachten die in staat waren ons te helpen.

Zij weerhielden ons van de wanhoop, zelfs toen wij meenden dat iedere kans op overleving was vervlogen. Het stadium waarin wij onszelf vragen stelden omtrent de zin van het leven, waren wij reeds lang gepasseerd.

Want dit zijn naieve vragen, die van het standpunt uitgaan dat het leven bedoeld is om het een of ander doel te bereiken door middel van het creëren van iets waardevols. Voor ons omvatte de zin van het leven de grote kringloop van leven en dood, van lijden en sterven. Toen wij de betekenis van het lijden eenmaal hadden begrepen, weigerden wij de kwellingen van het kampleven te onderschatten of te verlichten door ze te negeren, valse illusies te koesteren of een kunstmatig optimisme ten toon te spreiden.

Lijden was een levenstaak geworden, die wij niet van ons af wilden schuiven. Toch hoefde men zich niet te schamen voor zijn tranen, want tranen getuigen van de allergrootste moed van een mens: de moed om te lijden. Slechts enkele begrepen dat. Sommige gevangenen biechttten wel eens beschaamd op, dat ze hadden gehuild. Zachtaardigheid, vriendelijkheid kan men overal aantreffen, zelfs in een groep die men als totaliteit veroordeelt.

Het is niet zo gemakkelijk grenzen te trekken en te stellen dat deze mensen engelen en die mensen duivels waren.

Het was beslist een grote prestatie, als een bewaker of voorman zich, ondanks de invloed die van het kamp uitging, vriendelijk opstelde tegenover de gevangenen. Van de andere kant was de laaghartigheid van een gevangene, die zijn kameraden slecht behandelde, bijzonder minderwaardig.

Uiteraard vonden de gevangenen een dergelijk gebrek aan karakter zeer storend en waren zij eveneens bijzonder gevoelig voor de kleinste vriendelijkheid die de bewakers hun bewezen.

Ik herinner me dat een voorman mij eens een stuk brood gaf, dat hij van eigen ontbijtantsoen moet hebben gespaard. Het was beslist niet dat kleine stukje brood, dat mij die dag tot tranen toe bewoog. Het was de menselijkheid die deze man mij schonk — zijn woorden en de blik waarmee hij mij dit geschenk overhandigde.

Is het dan verrassend dat wij in die diepte slechts menselijke eigenschappen aantreffen, die van oorsprong een mengeling zijn van goed en kwaad? De scheidslijn tussen goed en kwaad, die men bij ieder mens aantreft, reikt zeer diep en is zelfs zichtbaar op het laagste niveau, het niveau dat wordt blootgelegd in een concentratiekamp. De Engelse vertaling als eboek vind je hier. In het filmpje hieronder voeren Jocko Willink en Echo Charles een interessant gesprek over dit boek.

De zin van het bestaan.

[https://static.s123-cdn-static.com/uploads/4575658/normal\\_5fcab1091727a.pdf](https://static.s123-cdn-static.com/uploads/4575658/normal_5fcab1091727a.pdf)

<https://cdn.sqhk.co/lesliechoaqj/giwMhiA/music-video-after-mtv-1st-edition-8.pdf>

<https://cdn.sqhk.co/justinasreidue/dYjjKf4/intercultural-communication-a-global-reader-1st-edition-80.pdf>

<https://cdn.shopify.com/s/files/1/0518/2944/0662/files/leiderschap-en-motivatie-tools-1.pdf>

[https://static.s123-cdn-static.com/uploads/4585951/normal\\_5fce461ebbeb9.pdf](https://static.s123-cdn-static.com/uploads/4585951/normal_5fce461ebbeb9.pdf)

<https://uploads.strikinglycdn.com/files/5717d8ad-6012-400b-a56b-977b09d89b00/the-soul-speaks-the-therapeutic-potential-of-astrology-34.pdf>