

[Download pdf] Das Geheimnis einer glücklichen Seele: Positive Psychologie in der Praxis

# Das Geheimnis einer glücklichen Seele: Positive Psychologie in der Praxis

Von Christophe Andr, Matthieu Ricard  
audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #202470 in BcherVerffentlicht am: 2015-04-01 Abmessungen: 8.50 x .59b x 5.47l, Einband: Taschenbuch 160 Seiten | File size: 56.Mb

Von Christophe Andr, Matthieu Ricard : Das Geheimnis einer glücklichen Seele: Positive Psychologie in der Praxis before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das Geheimnis einer glücklichen Seele: Positive Psychologie in der Praxis:

Kundenrezensionen  
 Hilfreichste Kundenrezensionen  
 9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Positive Psychologie  
 Von Anna Ulrich  
 Zu allen Zeiten und in allen Traditionen hat der Weg zum Glck die Menschen fasziniert. Das Geheimnis einer glcklichen Seele erkundet diese Thema aus der innovativen Perspektive der Positiven Psychologie. Sie lenkt unsere Aufmerksamkeit darauf, wie wir unser Wohlbefinden bewusst entwickeln knnen. Sechs Autoren kommen in diesem Buch zu Wort. Ist Positive Psychologie die Wissenschaft vom Glck? Die Lektionen des Glcks und die Frage: Was ist eigentlich Glck? sind die Inhalte der ersten Kapitel - und sehr schn geschrieben, mit guten effizienten praktischen bungen fr den Leser. Es gibt keinen Weg zum Glck, das Glck ist der Weg, sagt ein orientalisches Sprichwort. Genau dieser Weg wirft viele Fragen auf, die in diesem Buch gut erlutert werden. Gute Texte, sehr schne bungen, schne Fotos. Hier geht es um Selbstfrsorge und die Fhigkeit sich zu akzeptieren und dankbar zu sein mit dem was ist. Weder ist es mglich, ein glckliches Leben zu fhren, wenn man kein schnes, gerechtes und weises Leben fhrt, noch ein schnes, gerechtes und weises Leben zu fhren, ohne glcklich zu sein. EPIKUR  
 Dieses Buch ist ein sehr zeitgemer Beitrag zu mehr Bewusstsein. Ich empfehle es mit 5 Sternen.  
 Anna Ulrich  
 6 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Positives bewusst wahrnehmen und frdern  
 Von B. Rpk  
 Positive Psychologie beschftigt sich mit den Bedingungen und Prozessen, welche Menschen, Gruppen und Organisationen darin untersttzen, sich optimal zu entfalten und zu funktionieren. So gesehen ist sie auch die Psychologie des Gelingens und Gedeihens, knnte man sagen. Die Autoren liefern mit ihrem Buch Anregungen auf der individuellen, der interpersonellen und gesellschaftlichen Ebene, wie dieses Gedeihen gelebt und gefrdert werden kann. Ein wesentlicher Aspekt dabei ist, sich selbst als ein Teil der Lsung zu verstehen und dies auch zu leben. Sowohl in der Familie, in Beziehungen, in der Schule, am Arbeitsplatz oder auch im Gesundheitswesen. Anregend, abwechslungsreich und gut verstndlich bietet die Autorengemeinschaft einen berblick ber das Wesen der Positiven Psychologie. Besonders gelungen finde ich, dass jedes Kapitel eine kleine bung und Transferidee fr die Praxis aufweist. Letztendlich geht es darum, selbst die Vernderung zu sein, die man sich selbst in der Welt wnscht. Und zu lernen, dass wir selbst Wahlmglichkeiten besitzen, immer. Wie hie ein Filmtitel Rainer Fassbinders vergangener Zeiten? Angst essen Seele auf. Die Positive Psychologie will das Gegenteil, sie hilft, die Seele zu nhren und so persnliches Lebensglck zu strken. Ein anregendes Buch jenseits einzelner Schulen, sondern vielmehr eine Synthese so vieler nhrender Gedanken und Konzepte, wie sie in Therapie-, Beratungs- oder auch Ethikschulen zu finden sind. Dazu ohne Barrieren aufgearbeitet und somit hchst demokratisch zugnglich. Vielen Dank.  
 7 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das Geheimnis einer glcklichen Seele - Christophe Andr  
 Von SMD  
 Diese Version ist seit 2011 auf dem Markt und wurde jetzt ins Deutsche bersetzt. Bei diesem Buch handelt es sich um eine Art psychologischen Ratgeber, der auch mit bungen gespickt ist. Die Autoren kamen zu der Schlussfolgerung, dass regelmiges mentales Training messbaren Einfluss auf das Gehirn sowie das Immunsystem haben. Man verwendet in der Lektre des Weiteren Leitstze, Psalme und Sprche zum Thema Glck und positive Gefhlszustnde. Glck und positive Erlebnisse sind ein groer Schutzfaktor fr die Gesundheit. Jedes Kapitel beginnt mit einem Bild und startet mit einem Spruch. Das Buch setzt sich aus Ausarbeitungen von insgesamt sechs Autoren zusammen. bungen und Anregungen sollen im Alltag helfen. Es geht um alle Nuancen unserer Persona (Theatermaske). Am Ende des Buches werden alle sechs Autoren vorgestellt und man kann sich somit ein besseres Bild von ihnen machen. Die kompletten Autorenhonorare gehen brigens an den Verein "Association mergences". Der Verein untersttzt damit z. B. Projekte unterprivilegierter Bevkerungsgruppen in den Bereichen "Zugang zur Bildung" und Gesundheitspunkten. Eine super Aktion. Christophe Andr, Matthieu Ricard u. a.  
 Herausgegeben von Ilios Kotsou und Carolin Lesire  
 Aus dem Franzsischen von Hanna van Laak  
 Positive Psychologie in der Praxis  
 Klappenbroschur  
 Seiten: 144  
 Format 13,5 x 21,5 cm  
 ISBN 978-3-95803-003-9, WG: 1481  
 Preis: 14,99 (D) / 15,50 (A) / 21,90 sFr\*  
 by Rocket Queen SM

Kurzbeschreibung  
 Sammeln Sie die Pluspunkte in Ihrem Leben Glck und Zufriedenheit, positive Beziehungen, Engagement und Sinn all diese Themen sind das Herz der Positiven Psychologie. Viel zu sehr konzentrieren wir uns im alltglichen Leben auf das, was uns Sorgen macht oder Probleme bereitet. Die Positive Psychologie dagegen lenkt unsere Aufmerksamkeit darauf, wie wir unser Wohlbefinden entwickeln knnen. Sechs renommierte Autoren Christophe Andr, Matthieu Ricard, Isabelle Filliozat, Thomas d Ansembourg, Eric Lambin, Jacques Lecomte geben nicht nur einen grundlegenden Einblick in die wichtigsten Positionen der Positiven Psychologie, sondern bieten auch ganz praxisorientierte Hilfe: Mit einfachen kleinen bungen ermuntern sie den Leser, aktiv an der Gestaltung seines Umfeldes mitzuwirken. Innere Zufriedenheit, Gelassenheit und Glck stellen sich damit fast von allein ein. ber den Autor und weitere Mitwirkende  
 Ilios Kotsou ist seit ber zehn Jahren als Coach und Trainer ttig und forscht heute als Psychologe an der Universitt von Louvain. Er ist Autor mehrerer Bcher zum Thema emotionale Intelligenz, u.a. erschienen von ihm die Bnde Emotionale Intelligenz und Achtsamkeit im Alltag in der Reihe Das kleine bungsheft.  
 Carolin Lesire hat Politik studiert und ist Vorsitzende des Vereins mergences. Sie koordiniert Seminare und Konferenzen u.a. zu den Themen Positive Psychologie und Persnlichkeitsentwicklung. Die Einnahmen daraus flieen in

Aktivitäten, die benachteiligten Menschen den Zugang zu Gesundheit und Bildung ermöglicht.