

[Pdf free] Das Gute im Blick: Mit der Positiven Psychologie zu einem glücklicheren Leben. Mit Online-Material

Das Gute im Blick: Mit der Positiven Psychologie zu einem glücklicheren Leben. Mit Online-Material

Von Hans-Joachim Funke, Julia Westermann
*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



Produktinformation -Verkaufsrang: #362781 in BcherMarke: Beltz PsychologieVerffentlicht am: 2015-09-10Abmessungen: 8.39 x .59b x 5.59l, Einband: Gebundene Ausgabe160 Seiten | File size: 29.Mb

Von Hans-Joachim Funke, Julia Westermann : Das Gute im Blick: Mit der Positiven Psychologie zu einem glücklicheren Leben. Mit Online-Material before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das Gute im Blick: Mit der Positiven Psychologie zu einem glücklicheren Leben. Mit Online-Material:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. das gute im blick
Von Kunded
das gute im blick: interessant und hilfreich fr das private und berufliche leben. habe das buch an ein Hochzeitspaar geschenkt
4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mit Hilfe der Positiven Psychologie Seele und Krper wieder in die gewnschte Balance bringen
Von Roter Reiter
"Das tut mir nicht gut" - garantiert knnen Sie diesen Satz problemlos mit Erlebnissen aus dem eigenen Alltag vervollstndigen. Schwieriger zu beantworten ist die Frage, was Ihnen tatschlich langfristig gut tut und weiterhilft. Hans-Joachim Funke und Julia Westermann liefern im gemeinsamen Buch "Das Gute im Blick" weitreichende Ideen und Impulse dazu mit Hilfe der "Positiven Psychologie". Was Sie wirklich glcklich macht
Die "Positive Psychologie" untersucht, "was menschliches Wohlbefinden und Lebensfreude ausmacht und wie Glck erreicht werden kann". Funke (Neurologe, Psychiater) und Westermann (Psychologin) helfen Ihnen in dem Buch, sich auf Ihre Strken und Kompetenzen zu besinnen und Verhaltensweisen abzulegen, die an Ihrem Selbstbild kratzen. Nach einer kurzen Einfhru in die Grundzge der "Positiven Psychologie" basteln Sie anhand der vorgestellten Techniken und Strategien an Ihrer persnlichen Glcksformel.
Verborgene Strken zur Geltung bringen
Sie lernen Ihre (verborgenen) Charakterstrken kennen und nutzen. Funke und Westermann ffnen Ihren Horizont, um negative Denk- und Verhaltensweisen durch positives Erleben zu ersetzen. Dazu sind meist nur kleine Schritte erforderlich. Die Autoren begleiten Sie mit alltagstauglichen bungen aber auch auf den langen Wegen - etwa privaten oder beruflichen Neuorientierungen. Sie erfahren, wie Sie hoffungsvoll starten, indem Sie beispielsweise "selbstkongruente Ziele" formulieren und "auch dann am Ball bleiben", wenn sich die ersten Hindernisse auftun.
Roter Reiter -Fazit: Kompakt, praxisnah und leicht verstndlich: "Das Gute im Blick" ist das richtige Buch fr Menschen in Krisensituationen und alle, die ihr angeknackstes Ego aufpolieren wollen.
Oliver Ibelshuser, Roter-Reiter .de
2 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das Gute im Blick, Funke, Westermann
Knnen wir unser Glck beeinflussen?
Von Dr. Rdiger Tessmann
Zwei Dinge in unserer Persnlichkeitsentwicklung knnen wir nicht mehr ndern: Das genetische Erbe und die frhkindliche Erziehung. Die Selbsterziehung zur gereiften Persnlichkeit durch die eigenen Erfahrungen jedoch knnen wir positiv beeinflussen. Hierbei hilft uns das Buch von Funke und Westermann. Mit dem eigenen Leben sorgfhtig umgehen. Nicht in Selbstmitleid verfallen und den anderen Schuld zuweisen. Ziele und schmerzliche Erfahrungen in kurzer Zusammenfassung aufschreiben und am nchsten Morgen durchlesen und danach handeln.
Die vielen praktischen Ratschlge in dem kleinen Buch knnen helfen, zu einer zufriedenen Lebensfhru zu finden. Dass eigentlich ist das, was wir "Glck" nennen.
Dr. R. Tessmann, Psychiater

Produktbeschreibung
Mit der Positiven Psychologie zu einem glcklicheren Leben. Mit Online-Material
Gebundenes Buch
Was ist Glck und wie erlange ich es? Diese Fragen treiben viele, vermutlich sogar alle Menschen in irgendeiner Form um. Wenn ich ein glckliches Leben anstrebe, muss ich erst einmal herausfinden, was mich berhaupt glcklich macht, was mir wichtig ist und worauf ich zur Not verzichten kann, damit etwas fr mich Wichtigeres gelingt. Auf der Grundlage der Positiven Psychologie geben die beiden Autoren in ihrem Ratgeber hierzu mit praktischen bungen Hilfestellungen.
Die Positive Psychologie lenkt das Augenmerk vor allem auf Dinge, die gut laufen, statt auf Probleme und deren Ursachen. So erffnen sich vllig neue Handlungsspielrume. Gleichzeitig untersttzen die Autoren die Leser dabei, Dinge, die weniger gut laufen, anzunehmen, um sie wenn mglich - zu verndern. Die zahlreichen praktischen bungen werden online zum Download bereitgestellt.

Pressestimmen
Kompakt, praxisnah und leicht verstndlich: "Das Gute im Blick" ist das richtige Buch fr Menschen in Krisensituationen und alle, die ihr angeknackstes Ego aufpolieren wollen. Oliver Ibelshuser, managementbuch.de, 26.11.2015
Die Publikation von Hans-Joachim Funke und Julia Westermann ist ein gut gemachter kompakter Ratgeber, der sich gut von Leser*innen unmittelbar fr das eigene Leben einsetzen lsst; er bietet aber auch Trainer*innen und Berater*innen relevante Informationen fr den Einsatz in Beratung und Training an. [] Eine empfehlenswerte Lektre!
Elisabeth Vanderheiden, socialnet.de, 2.3.2016
Kurzbeschreibung
Was ist Glck und wie erlange ich es? Diese Fragen treiben viele, vermutlich sogar alle Menschen in irgendeiner Form um. Wenn ich ein glckliches Leben anstrebe, muss ich erst einmal herausfinden, was mich berhaupt glcklich macht, was mir wichtig ist und worauf ich zur Not verzichten kann, damit etwas fr mich Wichtigeres gelingt. Auf der Grundlage der Positiven Psychologie geben die beiden Autoren in ihrem Ratgeber hierzu mit praktischen bungen Hilfestellungen.
Die Positive Psychologie lenkt das Augenmerk vor allem auf Dinge, die gut laufen, statt auf Probleme und deren Ursachen. So erffnen sich vllig neue Handlungsspielrume. Gleichzeitig untersttzen die Autoren die Leser dabei, Dinge, die weniger gut laufen, anzunehmen, um sie wenn mglich zu verndern. Die zahlreichen praktischen bungen werden online zum Download bereitgestellt.
ber den Autor und weitere Mitwirkende
Dr. Hans-Joachim Funke, Arzt fr Neurologie und Psychiatrie/Psychotherapie, eigene Praxis in Hamburg zus. mit Julia Westermann Leitung der Seminare Das Leben lieben.
Julia Westermann, B.Sc. in Psychologie, Coach fr Positive Psychologie, zus. mit Hans-Joachim Funke Leitung der Seminare Das Leben lieben.