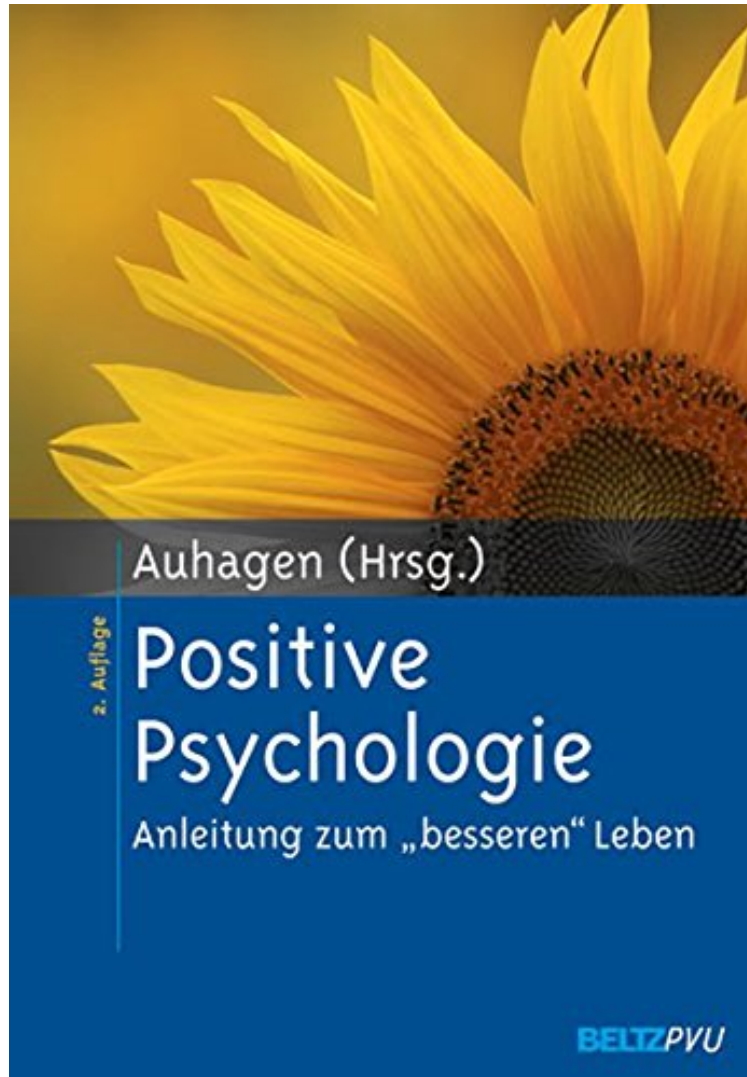


(Download free ebook) Positive Psychologie: Anleitung zum "besseren" Leben

Positive Psychologie: Anleitung zum "besseren" Leben

Von Beltz

**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*



Produktinformation -Verkaufsrank: #415022 in BcherVerffentlicht am: 2008-08-11Abmessungen: 9.80 x .67b x 6.97l, Einband: Taschenbuch240 Seiten | File size: 26.Mb

Von Beltz : Positive Psychologie: Anleitung zum "besseren" Leben before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Positive Psychologie: Anleitung zum "besseren" Leben:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. KommentarVon Robert DavidDas Buch hat wirklich viele positive Anstze, die man auch Anwenden kann. Es schildert mit luzide Beispiele was man unter ein erfltes Leben verstehen soll und wie man es erzielt. Das Buch ist natrlich nur eine Mappe des guten Lebens, die Umsetzung bleibt bei den Interessierten, die bereit den schritt zu machen in Richtung Realisierung.3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Den Blick weitenVon Else KlingEndlich einmal ein Psychologie-Buch, in dem es nicht nur um Strung oder Krankheit geht - sondern um

Ressourcen, um die positiven, schönen Dinge des Lebens. Ann Elisabeth Auhagen hat Artikel verschiedener Autoren zu 11 positiven Lebenskonzepten gesammelt. Es handelt sich um Konzepte, die wir im Alltag immer wieder sprechen (z.B. Geborgenheit, Vertrauen, Verzeihen), die auch Thema psychotherapeutischer Behandlungen sind, doch die bislang als Konzepte in der Psychologie nicht auftrauchten. Entsprechend dünn ist noch die Forschungslage zu manchem Konzept, so dass der Informationsgehalt der Beiträge schwankt. Doch alle Autoren definieren das jeweilige Konzept sehr gründlich, suchen Zusammenhänge mit einem gelungenen Leben und stellen sich z.T. auch die Frage, wie sich unser Leben durch diese Erkenntnisse verbessern lässt. Gerade dieser Anspruch auf Lebensverbesserung ist ein zentrales Ziel der Positiven Psychologie. Das Buch liefert einen guten Überblick über zentrale Themen dieser Forschungsrichtung und macht neugierig auf eine intensivere Beschäftigung mit ihnen. 6 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Die zweite Auflage ist sogar noch besser! Von Sven Sohr: Nachdem ich schon bei der ersten Auflage des Buches "Positive Psychologie" begeistert eine Rezension schrieb, fühle ich mich berufen, anlässlich des Erscheinens der zweiten Auflage - ein schönes Zeichen, dass das Buch offenbar auch gelesen wird! - noch eine kleine Zugabe anzufügen. Wiederum sehr ansprechend in der Cover-Gestaltung erweitert die zweite Auflage das Themenspektrum um den so wichtigen Schlüsselbegriff der Achtsamkeit. Ferner sind die wissenschaftlich fundierten, interdisziplinären Beiträge noch anwendungsorientierter gestaltet, indem es in jedem Kapitel auch Rubriken zur praxisnahen Vermittlung und Umsetzung im Alltag gibt. So wächst meine Hoffnung auf die "Zukunftsfähigkeit" der Positiven Psychologie.

Pressestimmen "Das Buch ist eine inspirierende Einführung in die Positive Psychologie." ZDF.de "Ein vorzüglich gemachtes, angenehm zu lesendes - vor allem aber wichtiges Buch! Wer sich jenseits allzu marktschreierischer 'Lebenshilfe'-Literatur einen - auch wissenschaftlich - fundierten Überblick und Ausgangspunkt zu psychologischen Konzepten verschaffen möchte, die für ein 'besseres' Leben wohl wichtig sind, und sich diesem Buch widmet, dem prognostiziere ich ein erfüllendes Leseerlebnis." www.socialnet.de Kurzbeschreibung Wichtige Bereiche der Psychologie etwa die Klinische Psychologie sehen ihre Hauptaufgabe darin, den Strenfriede der menschlichen Psyche den Kampf anzusagen. Die Positive Psychologie betont stattdessen die guten Aspekte des menschlichen Lebens und Miteinanders. Damit bietet sie eine neue und wichtige Sichtweise. Lebenssinn, Geborgenheit, Verzeihen, Gelassenheit wer möchte das nicht in seinem Leben erfahren? Doch zwischen diesem Wunsch und der Alltagswirklichkeit tut sich oft eine Kluft auf: Schmerzlich empfinden wir den Mangel an Gutem im Leben. Und zusätzlich reduzieren häufig noch negative, Stress, physischer und psychischer Ballast unser Wohlbefinden. Die Positive Psychologie weist Möglichkeiten auf, das Gute zu stärken, statt nach dem Belübel zu suchen. Das Buch ist eine inspirierende Einführung in die Positive Psychologie. Wissenschaftlich fundiert widmet es sich Themen wie Vertrauen, Gte, Solidarität. Angesprochen sind zunächst Psychotherapeuten, Lehrer, Sozialwissenschaftler, Theologen, Trainer, Sozialarbeiter, Sozialpädagogen sie finden Anregungen zur Umsetzung in ihrer Praxis. Das Buch wendet sich aber auch an alle, die für sich ein besseres, positives Leben realisieren möchten. Neu in der 2. Auflage: - Markierte Praxisteile in jedem Kapitel- Beitrag: Achtsamkeit über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. Ann Elisabeth Auhagen ist Autorin und Privatdozentin an der Freien Universität Berlin. Ihre Fachgebiete: Sozialpsychologie und Angewandte Sozialpsychologie, Pädagogische Psychologie und Positive Psychologie.