



Erschienen am 18.06.2021
256 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0189-2

Maike Schwier, Sven Sohr

Mit einem Lächeln - 100 Übungen zur Positiven Psychologie

Das Übungsbuch zur Positiven Psychologie
Seit Beginn des 21. Jahrhunderts gibt es mit der Positiven Psychologie eine wachsende Bewegung. Sie interessiert sich weniger für unsere Defizite, sondern vor allem für die menschlichen „Sonnenseiten“ und hat viele Erkenntnisse befördert.

Doch der Weg vom Wissen zum Handeln ist nicht einfach. Das Buch trägt mit attraktiven Übungen zu 100 Schlüsselbegriffen aus der Positiven Psychologie dazu bei, grundlegende Phänomene unserer Existenz zu reflektieren und sie in der Praxis zu leben. Nach einer Einführung in die wissenschaftliche Entwicklung der Positiven Psychologie präsentieren der Autor und die Autorin:

- 30 Übungen zur ganzheitlichen Gesundheit,
- 20 Übungen zum Blühen von Beziehungen,
- 20 Übungen zur Persönlichkeitsentwicklung,
- 30 Übungen zu zentralen Fragen des Lebens.

Die Übungen sind eine inspirierende Einladung, um das eigene Leben – und das der Mitmenschen – positiv zu verändern.

Autorenprofil

Maike Schwier

Maike Schwier entdeckte ihre Leidenschaft für Persönlichkeitsentwicklung und Schreiben auf ihrer Reise durch Australien nach dem Abitur. Deshalb begann sie Life Coaching zu studieren. Sie arbeitet als Trainerin im Sportbereich und in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Sven Sohr

Prof. Dr. Sven Sohr, Psychologe, Philosoph und Coach. Er konzipierte als erster Professor für Life Coaching und Positive Psychologie in Deutschland federführend den Master-Studiengang für Positive Psychologie an der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport.

Pressestimmen

„Buchempfehlung: Ein [...] Buch, welches ich gerne im Arbeitsalltag anwende und das den Weg zur Selbstreflexion/Selbstwahrnehmung ermöglicht. Die 100 Übungen beinhalten folgende Anwendungsfelder: Persönlichkeitsentwicklung, zentrale Fragen des Lebens, Blühen in Beziehungen sowie ganzheitliche Gesundheit. Sehr empfehlenswert!“ – @psychologie_blickwinkel auf Instagram