Erschienen am 08.06.2023
224 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0455-8

Sven Sohr, Indrani Alina Wilms

Lebe anders!

Life Coaching mit Achtsamkeit und Positiver Psychologie

Ansätze für ein erfülltes, achtsames und positives Leben
Angesichts größer werdender Belastungen und von immer mehr Stress fragen sich viele Menschen, ob es Alternativen gibt.
Wie könnte man anders leben?
Wie könnte ein erfülltes, achtsames und positives Leben aussehen?
Faszinierend einfache und reichhaltige Antworten geben die Achtsamkeitslehre und die jungen Disziplinen des Life Coachings und der Positiven Psychologie.
Diese Ansätze werden in diesem Buch mit ihren aktuellen Ergebnissen kompakt vorgestellt und miteinander vernetzt.
Indrani Alina Wilms und Sven Sohr laden mit kritischen Selbstreflexionen, inspirierenden Dialogen und über 60 Fallbeispielen aus der Life-Coaching-Praxis dazu ein, diese wertvollen Erkenntnisse umzusetzen.
Denn: Ganz anders könnten wir leben.

Autorenprofil

Indrani Alina Wilms

Dr. Indrani Alina Wilms, Psychologin, Psychotherapeutin, Traumatologin und international renommierte Achtsamkeitsexpertin. Sie ist die erste an der University of Oxford in Achtsamkeitstherapie qualifizierte Deutsche.

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