



Erschienen am 18.11.2008  
208 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-87387-692-7

Glenn Schiraldi

## Arbeitsbuch Selbstachtung

Ein wirksames Programm, sich selbst mehr zu mögen. Selbstzweifel überwinden

Der beliebte Komiker George Burns hat einmal gesagt, dass die meisten Dinge, die Menschen glücklich machen - Gesundheit, Ehe, die Gründung einer Familie, Respekt vor uns selbst usw. - uns nicht in den Schoß fallen. Wir "müssen ein wenig an ihnen arbeiten". Ebenso verhält es sich mit der Selbstachtung. Wie die Pflege eines Gartens erfordert auch die Entwicklung von Selbstachtung ständige Anstrengung. Das in diesem Buch beschriebene Programm durchzuarbeiten kostet Sie etwa eine halbe Stunde täglich. Lohnt sich diese Investition? Wenn wir bedenken, wie stark die Selbstachtung unser psychisches und körperliches Wohl beeinflusst - kurzfristig wie langfristig -, gibt es wohl nur wenige Anstrengungen, die auf sich zu nehmen sinnvoller wären.

## Autorenprofil

### Glenn Schiraldi

Glenn R. Schiraldi, Ph. D., hat große staatliche Einrichtungen in den USA in Sachen Stress-Management beraten und für die International Critical Incident Stress Foundation und für die University of Maryland gearbeitet, wo er den Outstanding Teaching Award im College of Health and Human Performance erhielt. Er ist Autor zahlreicher Artikel und Bücher über psychische und körperliche Gesundheit.

## Pressestimmen

"Wie glücklich ein Mensch sein Leben empfindet, hängt zu einem großen Teil von seiner Fähigkeit zur Selbstachtung ab. Ein neues Buch gibt Anleitungen dazu."- **Tiroler Tageszeitung**

"Das Arbeitsbuch Selbstachtung ist so ausgezeichnet wie praxistauglich, weil es eine fundierte wissenschaftliche Grundlage hat, klare Empfehlungen gibt, vom Herzen kommt und zum Herzen spricht."- *Prof. Stevan E. Hobfoll*