



Erschienen am 22.03.2019
256 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-95571-874-9

Melanie Hausler

Glückliche Kängurus springen höher

Impulse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie

Positive Psychologie im Alltag, im Coaching und in der Psychotherapie

Was macht Menschen glücklich? Wie lassen sich die persönlichen Stärken für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben nutzen? Wie lässt sich Stress effektiv bewältigen und was kann jeder selbst zu seinem Wohlbefinden beitragen?

Die Positive Psychologie hat praktische Ansätze entwickelt, die Menschen unterstützen, ihr Glücksniveau zu heben und die Lebenszufriedenheit zu steigern.

Herausforderungen gut zu bewältigen und sogar an ihnen zu wachsen – dabei unterstützt dieses Buch. Positive Gefühle dienen als Schlüssel zum Wachstum, aber genauso braucht es einen guten Umgang mit negativen Gefühlen.

Das Buch bietet:

- zahlreiche Interventionen aus der Positiven Psychologie für den Alltags- oder therapeutischen Gebrauch (Arbeitsblätter),
- aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, verständlich und alltagstauglich zusammengefasst,
- viele Fallbeispiele, die eine praktische Umsetzung erleichtern.

Biografien

Melanie Hausler

Dr. Melanie Hausler, Klinische und Gesundheitspsychologin, Trainerin für Positive Psychologie, Promotion in Psychologie zum Thema „Wohlbefinden verstehen und fördern“. Sie ist Glücksforscherin an der Medizinischen Universität Innsbruck und in freier Praxis tätig. www.glücksrezepte.at

Pressestimmen

"Ein durch und durch gelungener und hilfreicher Ratgeber mit wissenschaftlichem Background."- Martina Cyriax, Training Aktuell