



Psychologie in der Praxis: Jeden Tag glücklich!

Beate Guldenschuh-Feßler, Roman Feßler; Verlag Mensch (29. April 2020)

Was macht uns glücklich?

Das ist seit jeher eine Kernfrage des Menschen.

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen der Positiven Psychologie können wir auch in Krisenzeiten durch bestimmte Verhaltensweisen bis zu 40 % unseres Glücksniveaus selbst beeinflussen. Gerade in schwierigen Alltagssituationen ist durch einfache psychologische Übungen eine Steigerung des Glücksempfindens und der Lebensfreude möglich. Welche Verhaltensweisen auch in der aktuellen Corona-Krise Glücksempfinden und Lebensfreude fördern können, beschreiben die Autoren Dr. Beate Guldenschuh-Feßler, promovierte Psychologin, Psychotherapeutin sowie Lehrtherapeutin für Verhaltenstherapie, und Coach Dr. Roman Feßler, anschaulich anhand von 220 Praxistipps und Übungen. Zudem beinhaltet das Buch 21 Tests und Fragebogen zur Selbstreflexion samt Download-Links und QR-Codes zum Ausdrucken.

Lebensfreude trotz Corona-Krise!

-Erhöhen Sie trotz Corona-Krise Ihre Lebensfreude!

-Lernen Sie Übungen kennen, mit denen Sie auch in der Krise Ihr Glücksniveau steigern können!

-Erfahren Sie psychologische Tipps für den positiven Umgang mit häuslicher Isolation und Quarantäne!

Auf über 400 Seiten erhalten Sie Antworten auf folgende Fragen:

-Wie kann ich häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen? (21 Tipps)

-Wie kann ich jeden Tag mit Freude beginnen? (14 Tipps)

-Was tun, wenn negative Gedanken aufkommen? (17 Tipps)

-Wie kann ich mich auf eine herausfordernde Situation vorbereiten? (14 Tipps)

-Was tun bei Ärger oder Wut? (13 Tipps)

- Was tun bei Niederlagen? (17 Tipps)
- Was tun, wenn mir die Arbeit über den Kopf wächst? (20 Tipps)
- Wie kann ich mich tagsüber entspannen? (23 Tipps)
- Wie komme ich nach einem stressigen Tag zur Ruhe? (19 Tipps)
- Wie finde ich zu erholsamem Schlaf? (21 Tipps)
- In zwei weiteren Kapiteln erhalten Sie zudem wertvolle Praxis-Tipps zu den Themen:
- Wie kann ich meine Lebensträume verwirklichen? (26 Tipps)
- Wie finde ich generell zu mehr Glück und Lebensfreude? (15 Tipps)

Zusätzlich enthält das Buch 21 Fragebogen zur Selbstreflexion samt QR-Codes und Download-Links zum Ausdrucken (z. B. Fragebogen zur Lebenszufriedenheit, Stärkenfragebogen, Dankbarkeitstest, Test des Selbstbewusstseins, Stresstest u.v.m.)