

Wissen & Leben

Was Lebenskuenstler richtig machen – von Achtsamkeit bis Zufriedenheit

Wissen & Leben Herausgegeben von Wulf Bertram

Bearbeitet von
Harald Görlich, Jörg Fengler

1. Auflage 2016. Taschenbuch. ca. 336 S. Paperback
ISBN 978 3 7945 3213 1
Format (B x L): 18,5 x 12 cm
Gewicht: 358 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhalt

Anstelle einer Einleitung: Einige in guter Absicht provozierende Vorbemerkungen	11
Achtsamkeit oder: Wie wenig es doch braucht, um sich zu freuen, zu staunen und sich gut zu fühlen!	13
Burnout oder: Ein beschönigendes Modewort, das der zugrunde liegenden Erkrankung kaum gerecht wird.	23
Courage oder: Was die vier Kardinaltugenden mit einer Türangel zu tun haben. Und warum sie, obwohl uralte, aktueller denn je sind.	31
Denkgewohnheiten oder: Im Guten wie im Schlechten – von der Macht der Gewohnheit	44
Energie oder: Energiespender erkennen, Energieräuber entlarven	53
Freude oder: Die Grundlage der Lebensfreude ist die Selbstannahme	65

Grundbedürfnisse oder: Was ist eigentlich die Basis seelischer Gesundheit?	73
Hedonismus oder: Auf der Suche nach dem Glück	86
Identität oder: Ein starkes Selbst und eine gesunde Eigenwertschätzung schützen den Menschen und machen ihn souveräner.	97
Jugendwahn oder: „Optimierung bitte! Koste es, was es wolle.“	108
Krisen oder: Was uns niederwerfen kann und wie man wieder gestärkt aufsteht	119
Lifebalance oder: Weshalb die Rede von einer Work-Life-Balance ziemlicher Unsinn ist	131
Motivation oder: Wenn's nur so einfach wäre, hätten wir ein paar Probleme weniger	140
Narzissmus oder: Wie man sich das Leben und vor allem das der anderen ziemlich schwer machen kann	155
Oxytocin oder: Neurobiologie und Hirnforschung erklären vieles, doch sollte für ein gutes Leben Philosophieren nicht vergessen werden.	167

Pläne oder: Was soll man machen mit seiner Lebenszeit? – Von Lebenszielen und wie man sich selbst sabotieren kann	179
Quacksalberei oder: Mit den Dummen treibt man die Welt um und verdient sich dabei eine goldene Nase	193
Resilienz oder: Was ein gutes Leben in herausfordernden, gar bedrohlichen Umwelten befördert	200
Sinn oder: „Wer ein Warum zu leben weiß, erträgt fast jedes Wie.“	214
Tod oder: Worüber viele Menschen lieber nicht nachdenken wollen	227
Unsicherheit oder: Bitte Selbstsorge und Gestalten und kein Resignieren oder eine Flucht in idyllisch-biedermeierliche Umwelten	238
Verletzungen oder: Es ist nie zu spät, sich eine schöne Kindheit zu erschaffen	248
Wut oder: Vom klugen Umgang mit einem stürmischen Gefühl	263

Xanthippe oder: Über Neid, Eifersucht, Streitsucht und sonstiges allzu Menschliches bzw.: Zeit, dass wir uns mit dem Thema „Angst“ beschäftigen	273
Yoga oder: Ein reichhaltiges Methodenbuffet der Entspannungs- und Erholungstechniken ist angerichtet.	285
Zufriedenheit oder: Sie steht im Schatten des großen Glücks und benötigt doch auch produktive Unruhe als Gegenpol.	299
Anstelle eines Schlusswortes: Die Geschichte von der Raupe und dem Schmetterling . . .	312