

Christophe André

Und vergiss nicht, glücklich zu sein!

Aus dem Französischen von Manuela Lenzen und Martin Klaus

2015, geb. mit Schutzumschlag, ca. 340 S.

D 19,99 € / A 20,60 € / CH 28,00 Fr.

ISBN 978-3-593-50256-4

Erscheinungstermin / Sperrfrist: 9. Februar 2015

Glück heißt, die Aufmerksamkeit auf die glücklichen Aspekte des Lebens zu richten. Wie das gelingt, zeigt Christophe André, Experte für Positive Psychologie.

Die meisten Menschen neigen dazu, ihre Wahrnehmung auf das zu richten, was in ihrem Leben nicht funktioniert. Sie sind so beschäftigt damit, Unzulänglichkeiten auszumerzen und Probleme zu bekämpfen, dass sie blind werden für all das, was gut ist und gelingt. Hier setzt die Positive Psychologie an, eine Herangehensweise, die den Blick öffnet für das, was im Leben glückt und glücklich macht. Dieser Ansatz hilft Menschen, ihr Glück wahrzunehmen und schätzen zu lernen, anstatt sich mit permanenten Verbesserungs- und Optimierungsversuchen zu zermürben.

Der renommierte französische Psychiater und Psychotherapeut Christophe André zeigt in seinem Nr. 1 Bestseller aus Frankreich, wie man Optimismus, Vertrauen und Dankbarkeit kultiviert. Er erklärt, wie man diejenigen mentalen und emotionalen Fähigkeiten entwickelt, die helfen, das Leben zu genießen, Probleme zu lösen und Unglück zu überwinden. Vor allem beschreibt er, wie es endlich gelingt, die Aufmerksamkeit auf die glücklichen Aspekte des Lebens zu richten. Sein Buch ist eine alphabetisch geordnete Sammlung von Geschichten und Reflexionen rund um die Suche nach dem glücklichen Leben aus der Perspektive der Positiven Psychologie.

Ob A wie Atmen, N wie Natur, P wie Perfekter Augenblick oder W wie Wohlwollen – in kurzen, prägnanten Einträgen finden die Leserinnen und Leser vielfältige psychologische Erkenntnisse, Erfahrungsberichte und Geschichten aus dem therapeutischen Alltag des Autors. Diese werden immer wieder aufgelockert durch Reflexionen aus Philosophie und Literatur. Andrés ABC-Buch zur Persönlichkeitsentwicklung verhilft zu mehr Lebensqualität, indem es zur Suche nach einem aufgeklärten Glück motiviert. Ein Glück, das die Widrigkeiten des Lebens weder leugnet noch verdrängt, sondern als Kraftquelle dient, mit der man auch schwierige Lebensphasen meistert.

Der Autor

Dr. Christophe André ist Psychiater und Psychotherapeut am Hôpital Sainte-Anne in Paris und gilt als einer der renommiertesten Psychologen Frankreichs. Er hat zahlreiche populäre psychologische Sachbücher geschrieben, von denen einige auch in Deutschland zu Bestsellern wurden, u. a. mit François Lelord: »Der ganz normale Wahnsinn« oder »Die Macht der Emotionen«.

Kontakt

Heike Kronenberg, 069-976516-25, kronenberg@campus.de