

Robert Emmons

Vom Glück, dankbar zu sein

Eine Anleitung für den Alltag

Aus dem Englischen von Nicole Hölsken

2008, geb., ca. 235 Seiten

EUR 19,90/EUA 20,50/SFR 35,90

ISBN 978-3-593-38649-2

Erscheinungstermin/Sperrfrist: 14. August 2008

Dankbarkeit ist viel mehr als eine Tugend. Neueste Erkenntnisse der Psychologie beweisen, dass Dankbarkeit eine der wichtigsten Glückskompetenzen ist. Robert Emmons zeigt, wie man sie sich aneignen und in den Alltag integrieren kann.

Seit Jahrhunderten betrachten Theologen, Moral-Philosophen und Schriftsteller Dankbarkeit als unverzichtbaren Ausdruck von Tugend und Charakterstärke. Von der wissenschaftlichen Psychologie jedoch wurde die Dankbarkeit lange Zeit ignoriert – zu Unrecht, denn neueste Studien belegen: Dankbarkeit ist ein Phänomen, das für das menschliche Glück von entscheidender Bedeutung ist. Menschen, die ihr Gefühl der Dankbarkeit systematisch und regelmäßig kultivieren, sind nicht nur angenehmere Zeitgenossen, sondern sie sind glücklicher, gelassener und ausgeglichener.

Robert Emmons ist Experte auf dem Gebiet der Positiven Psychologie und forscht schon seit Jahren zum Thema Dankbarkeit. In seinem Buch zeigt er, wie sehr Dankbarkeit das Leben positiv beeinflusst. Anhand zahlreicher Studien und interessanter Seitenblicke auf Literatur, Religion und Kulturgeschichte macht er deutlich, dass ein von Herzen kommendes »Danke« das Leben von Grund auf verändern und essenziell bereichern kann: Beziehungen und Freundschaften profitieren davon ebenso wie die eigene Gesundheit.

Dankbar zu sein ist etwas, das man erlernen kann, denn die Fähigkeit dazu trägt jeder Mensch in sich. Der Autor gibt zahlreiche, leicht umsetzbare Tipps, mit denen man Dankbarkeit in den Alltag integrieren kann und somit sein Glücksempfinden deutlich steigert. Denn wer dankbar durchs Leben geht, die schönen Momente des Alltags würdigt und seinen Mitmenschen Anerkennung zollt, ist einfach glücklicher.

Der Autor

Robert A. Emmons ist Professor für Psychologie an der University of California, Davis, und Chefredakteur des Journal of Positive Psychology. Schwerpunkt seiner wissenschaftlichen Tätigkeit ist die Erforschung der Dankbarkeit und in welcher psychologischen Beziehung sie zu Glück, Gesundheit und Persönlichkeitsbildung steht.

Kontakt

Brigitte Hort, 069-976516-22, hort@campus.de

Alexa Kawaletz, 069-976516-26, kawaletz@campus.de

Campus Verlag GmbH
Presseabteilung
Kurfürstenstraße 49
60486 Frankfurt/Main
Tel. 069 976516-20
Fax 069 976516-78
presse@campus.de
www.campus.de