

Sonja Lyubomirsky

Glücklich sein (Sonderausgabe)

Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben (Emotion-Edition)

Aus dem Englischen von Jürgen Neubauer

2013, kart., 359 Seiten

D 12,99 € / A 13,40 € / CH 19,50 Fr.

ISBN 978-3-593-39936-2

Erscheinungstermin: 20. Juni 2013

Die Sehnsucht nach Glück steckt in jedem Menschen. Kein Wunder, dass Bücher zu diesem Thema mittlerweile ganze Regalreihen füllen. Das Werk von Sonja Lyubomirsky ist jedoch das erste, welches eine wissenschaftliche und empirisch fundierte Anleitung zum Glücklichsein bietet.

So individuell und kulturell unterschiedlich Glück auch definiert und ausgedrückt werden mag, das tiefe Bedürfnis nach einem glücklichen, erfüllten Leben haben alle Menschen überall in der Welt. Doch worin liegt der Schlüssel zum Glück? Erstaunlich, aber die äußeren Lebensumstände spielen gar keine so große Rolle. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass wir sage und schreibe 40 Prozent unseres Glücksempfindens durch unsere Handlungen und Gedanken beeinflussen können! Sonja Lyubomirsky zeigt, wie wir dieses Potenzial zur vollen Entfaltung bringen.

Als empirische Psychologin, die sich seit 18 Jahren mit dem Thema Glück befasst, weiß die Autorin, welchen großen Beitrag die Wissenschaft zu unserem Glück und Wohlbefinden leisten kann. In ihrem Buch stellt sie die neuesten Erkenntnisse der Glücksforschung vor und bereitet sie so auf, dass man sie praktisch umsetzen kann. Im Zentrum ihres Programms steht ein Navigationssystem, das dem Leser hilft, aus zwölf Glücksaktivitäten seine individuelle Glücksstrategie zusammenzustellen.

Die wichtigste Botschaft des Buches lautet: Glück ist nachweislich erlernbar. Es beruht auf wissenschaftlichen Fakten, mit denen man an seinem Glück aktiv arbeiten kann. Das Buch ist der erste praktische Ratgeber, dessen Autorin eigene Forschungen angestellt hat. Die vorgestellten Glücksaktivitäten wurden von ihr und ihren wissenschaftlichen Kollegen entwickelt und erprobt.

Die Autorin

Sonja Lyubomirsky studierte Psychologie in Harvard und Stanford und gewann bereits während ihres Studiums zahlreiche Auszeichnungen und Stipendien. Mit der Frage, was Menschen glücklich macht, beschäftigt sie sich seit mehr als 20 Jahren. Sie ist Professorin für Psychologie an der University of California, Riverside.

Kontakt

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