

Teresa Keller
Einfach ich selbst sein dürfen
Bessere Beziehungen mit sich und anderen
durch die Positive Psychologie
240 Seiten, Klappenbroschur
ISBN 978-3-95803-049-7
16,99 € (D) / 17,50 € (A)
Scorpio Verlag
Erscheinungstermin: 5. April 2016



Sei du selbst – andere gibt es schon genug.
Von der Expertin für ‚flourishing life‘.

Zu mehr Selbstwertgefühl, guten Beziehungen und Lebenszufriedenheit finden mit leicht umsetzbaren Impulsen aus der Positiven Psychologie.

Mit vielen Beispielen aus dem täglichen Leben, Übungen zu Perspektivwechsel und Stärken ausprobieren, Fragebögen und Tests zur Selbstreflexion.

Über Selbst- und Beziehungsinventur die Rolle(n) seines Lebens finden

Wäre es nicht reizvoll, einmal zu überprüfen, ob die Rolle, die wir im Leben ausfüllen, wirklich zu uns passt, statt uns weiter mit anderen zu vergleichen und zu versuchen, äußeren Erwartungen zu entsprechen?

Teresa Keller ermutigt, sich auf die eigenen Stärken und Potenziale zu konzentrieren und das, was wir können und haben, zu genießen und wertzuschätzen. Auf diese Weise entwickeln wir ein positives Bild von uns selbst und unserer Umwelt. Und wir können die Erkenntnisse aus unserer Selbstinventur für unsere Beziehungen zum Partner, zu Freunden oder Kollegen so nutzen, dass sie zu uns passen und uns bereichern.

Die Expertin für Positive Psychologie gibt vielfältige Anregungen, wie jeder sein Leben selbst gestalten und damit seine wahre(n) Rolle(n) finden kann. Auf diesem Weg erreichen wir mehr Selbstwertgefühl, guten Beziehungen und Lebenszufriedenheit.

Für alle, die keine Lust mehr haben, To-do-Listen abzuarbeiten und den Erwartungen und Anforderungen anderer gerecht zu werden, sondern wieder Begeisterung und Wohlbefinden in ihrem Leben spüren, sich weiterentwickeln und ihre Potenziale nutzen möchten.



Dr. Teresa Keller ist promovierte Betriebswirtin, war viele Jahre Unternehmensberaterin und arbeitet heute als Coach und Beraterin. Zusammen mit dem von ihr gegründeten Flourishing Institut unterstützt sie Organisationen und Individuen dabei, Potenziale, Chancen und Kompetenzen zur vollen Entfaltung zu bringen. Sie lebt mit ihrer Familie in München. www.flourishing-institut.com

© Simon Koy