

Christophe André, Matthieu Ricard u.a. Das Geheimnis einer glücklichen Seele

Positive Psychologie in der Praxis

Herausgegeben von Ilios Kotsou und Carolin Lesire
Aus dem Französischen von Hanna van Laak
144 Seiten, **Scorpio Verlag**
13,5 x 21,5 cm, Klappenbroschur
14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF
ISBN 978-3-95803-003-9

Erscheinungstermin: April 2015



»Ich habe beschlossen, glücklich zu sein, weil das gut für die Gesundheit ist.«
Voltaire

Warum fällt es uns so schwer, glücklich zu sein, obwohl dieser Gemütszustand unserer Seele und unserem Körper nur gut tut? Warum verharren wir so oft in negativen Gedanken und Gefühlen, wenn doch unsere geistige und physische Konstitution ganz offensichtlich Schaden davonträgt?

Glück und Leid sind Bestandteil eines jeden Lebens. Aber sie sind keine starren Zustände, denen wir machtlos ausgeliefert sind. Im Gegenteil: Nicht die uns umgebenden Ereignisse an sich steuern unser Befinden, sondern wie wir sie wahrnehmen und mit ihnen umgehen.

Genau hier setzt die Positive Psychologie an: Indem wir das Augenmerk bewusst auf die schönen Dinge des Daseins richten und uns vergegenwärtigen, wie viel im Grunde gut läuft, gelingt es, kurze Glücksmomente in dauerhaftes Wohlbefinden auszuweiten und uns von der Last des Leidens zu befreien.

Wie das in der Theorie und vor allem in der Praxis funktioniert, zeigt dieser fundierte Ratgeber mit zahlreichen Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Die sechs renommierten Autoren entschlüsseln im *Geheimnis einer glücklichen Seele* die Mechanismen des Glücklichenseins und ergründen auf leichtfüßige Weise, wie Beziehungen in der Familie, in der Gesellschaft und zur Natur tiefgründig verbessert werden können, um langfristiges Wohlbefinden zu erlangen.

DIE AUTOREN

Christophe André ist Psychiater, Psychotherapeut und Bestsellerautor.

Matthieu Ricard ist buddhistischer Mönch und offizieller Übersetzer des Dalai Lama.

Thomas d'Ansembourg ist Rechtsanwalt und unterstützt Jugendliche in Schwierigkeiten.

Isabelle Filliozat ist klinische Psychologin und Psychotherapeutin.

Éric Lambin ist Geograf und lehrt als Professor in den Niederlanden und den USA.

Jacques Lecomte ist Doktor der Psychologie und Ehrenpräsident der französischen Vereinigung für Positive Psychologie.

Ilios Kotsou ist Psychologin, Achtsamkeitslehrer und Autor. Gemeinsam mit

Carolin Lesire, die Seminare und Konferenzen u.a. zu Positiver Psychologie koordiniert, hat er dieses Buch herausgegeben.