



Presseinformation

Dr. med. Toni Pizzecco

Optimismus-Training

Reihe: **GU Ratgeber Gesundheit**

GU Plus: Mit Folder zum Buch

128 Seiten, mit ca. 40 Fotos/Illustrationen.

Format: 16 x 21,5 cm. Softcover.

12,99 €(D)/ 13,40 €(A)/ 23,50 sFr

ISBN 978-3-8338-0540-0



Neue Denkwege zu einem glücklichen Leben

Es gibt Menschen, die immer guter Laune sind. Sie scheinen das Glück auf ihrer Seite zu haben und alles, was sie in die Hand nehmen, gelingt. Andere dagegen ärgern sich schon am frühen Morgen: Die Kinder trödeln, der Toast verbrennt und ausgerechnet die Lieblingsbluse ist in der Wäsche. Der Tag ist sprichwörtlich schon gelaufen bevor er richtig begonnen hat. Der GU Ratgeber **Optimismus-Training** zeigt notorischen Pechvögeln und Dauernörglern, wie sie die Denkmuster ablegen und zu einem positiven Lebensgefühl gelangen. Plakative und witzige Illustrationen sowie anschauliche Beispiele aus dem Alltag machen die Denkschule zu einem unterhaltsamen und erkenntnisreichen Lesevergnügen.

Halb voll oder halb leer? Gedanken beeinflussen unsere Stimmung, unser Handeln, sogar unsere Gesundheit. Aber wie denken wir überhaupt? Ein kurzer Ausflug in die Theorie macht klar, was die Leser im Praxisteil lernen: gesund denken. Im Selbsttest erkennt sich so mancher Miesmacher schnell. Autor Dr. med. Toni Pizzecco zeigt, wo die Denkfallen des täglichen Lebens lauern und wie man sich davor schützt. Seine Gebote für positives Denken sind eingängig und nachvollziehbar. Damit führt er die Leser kompetent und augenzwinkernd auf den richtigen Weg und verrät, wie sie die neu erlernte Denkweise im Alltag durchhalten. Sogar für den Ernstfall, wenn alles zusammenzubrechen droht, hat der Autor Erste Hilfe parat. Praktisch ist der herausnehmbare GU-Folder mit den wichtigsten Techniken und Übungen für den Alltag – immer griffbereit, um den Optimismus jederzeit trainieren zu können.

Dr. med. Toni Pizzecco ist Arzt mit eigener Praxis in Südtirol und Musiker. Auf seinen Einsätzen bei den „Flying Doctors of East Africa“ sowie in Ländern wie Nigeria, Brasilien oder Indien hat er die unterschiedlichsten Menschen kennen gelernt. Den einen fehlt es an so vielen – und sie sind glücklich. Die anderen sind unzufrieden und deprimiert, obwohl es ihnen an nichts mangelt. Die Frage nach dem Warum hat ihn zu diesem Buch inspiriert. In Südtirol erschien 2005 sein Buch „Mut machen – oder mies machen“, das zum Bestseller geworden ist. Im Lokalradio Rai Bozen hat Dr. Pizzecco eine eigene Sendung, in der er seinen Hörern täglich Optimismus vermittelt.