

Kurztext

Angelika Rohwetter

Weck den Optimisten in dir!

Den Schwarzmalen im Hirn überlisten und endlich glücklich werden

ePub

11,99 € (D) / 11,99 € (A) / 18,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-3738-8



Die Wissenschaft der Hirnforschung zeigt: Im Unglück fühlt sich das Gehirn zu Hause. Wenn es gilt, Probleme zu wälzen oder eigene Unzulänglichkeiten zu entdecken, läuft es zu Höchstform auf. Wenn dem Menschen hingegen etwas Positives widerfährt, nimmt das Gehirn es kaum wahr oder reagiert skeptisch. Dieses Gebaren sichert das Überleben der Spezies. Glücklich macht es allerdings nicht. Doch wie entkommt man dem eigenen Gehirn? Psychologin Angelika Rohwetter erklärt auf unterhaltsame Weise, wie man dem Miesmacher im Kopf mit einfachen Strategien und Tricks beikommt. Anhand vieler Beispiele zeigt sie, wann das Gehirn auf Schwarzmalen-Modus schaltet und was psychologisch und hirnpfysiologisch dahintersteckt. Wirksame Übungen helfen, automatisierte negative Abläufe im Gehirn zu unterbrechen und in Zukunft das Glas eher halb voll als halb leer zu sehen. Ein Buch für alle, die ahnen, dass sie ihrem Glück manchmal selbst im Wege stehen, und nach einfachen Mitteln für mehr Zufriedenheit suchen.