



Presseinformation

Ralf Senftleben

Die Kunst, in schwierigen Zeiten nicht durchzudrehen

Geniale Strategien für mehr Stärke und Gelassenheit im Alltag

Umfang: 240 Seiten

Format: 13,5 x 21 cm, Klappenbroschur

Preis: 17,99 € (D)/ 18,50 € (A)/ 25,90 SFr

ISBN: 978-3-8338-7501-4

Erscheinungsdatum: November 2020

 Auch als eBook erhältlich.



Das wirkungsvolle Programm für innere Stärke – vom Gründer der erfolgreichsten deutschen Selbsthilfeplattform

Klimakrise, Pandemie, Plastik-Tsunami, Populismus, Fake-News,...: Haben wir nicht alle manchmal das Gefühl, einer immer absurder werdenden Welt aus Krisen und Chaos ausgeliefert zu sein? **Die Kunst, in schwierigen Zeiten nicht durchzudrehen** zeigt so eindrucksvoll wie unterhaltsam, dass die Welt noch nie perfekt war, dass sie aber heute um vieles besser ist als das Zerrbild, das die Medien und unsere eigenen Projektionen in uns erzeugen. Mit vielen praktischen Anleitungen lernen wir Schritt für Schritt, mit schlechten Nachrichten, unseren Sorgen und den Risiken der Zeit klüger und gelassener umzugehen. So werden wir immer stärker, robuster und wirksamer und können endlich wieder glücklich und zufrieden leben – trotz aller Probleme. Dieses Buch ist die mentale Unabhängigkeitserklärung von den Absurditäten unserer Zeit – und eine Wunderpille für die seelischen Abwehrkräfte!

Ralf Senftleben, Informatiker, beschäftigte sich schon früh und intensiv mit Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung. Seit 1998 betreibt er www.zeitzuleben.de, heute eine der erfolgreichsten Lebenshilfe-Plattformen im deutschsprachigen Raum. Hier schreibt er über die Themen Lebensgestaltung und Lebensfreude. Er möchte Menschen stärker und selbstwirksamer machen, damit sie besser mit allem umgehen können, was die Welt ihnen vor die Füße wirft. Bei GU ist bereits sein Buch „Entdecke deine Willenskraft“ erschienen.