

## Presseinformation

Katharina Tempel

### **Schenk dir das Leben, von dem du träumst**

Umfang: 192 Seiten

Format: 13,3 x 18,8 cm, Hardcover

Preis: 16,99 € (DE) / 17,90 € (AT) / 23,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-8020-9

Erscheinungsdatum: Oktober 2021



 Auch als eBook erhältlich.

### **Das neue Buch der erfolgreichen YouTuberin und SPIEGEL-Bestseller-Autorin zum Thema „Gewohnheiten verändern“**

Viele von uns träumen von einem glücklicheren Leben. Doch wie erreicht man das? Die Bestsellerautorin und beliebte Online-Psychologin Katharina Tempel zeigt in **Schenk dir das Leben, von dem du träumst** warum wir scheitern – und wie wir es besser machen können. Ein effektiver Schlüssel für positive Veränderung lautet „Mikrogewohnheiten“: Kleinste neue Verhaltensweisen führen zu erstaunlichen Ergebnissen. Und sind nachhaltiger als übergroße Vorhaben, an denen man leicht scheitert. Weitere Schritte für ein erfüllteres Morgen: Wir müssen erkennen, wie wir dorthin gekommen sind, wo wir gerade stehen, Selbstsabotage beenden und die Geister der Vergangenheit loslassen. Dann fehlt nur noch ein guter Fahrplan – und wir können beginnen, ein Leben zu gestalten, in dem wir aufblühen!

**Dr. Katharina Tempel** ist Expertin für Positive Psychologie und unterstützt als Coach Menschen dabei, glücklicher zu werden und ein erfüllteres Leben zu führen. Schon ihre Doktorarbeit in Psychologie schrieb sie über Übungen zur Steigerung des Wohlbefindens. Ihre Website und ihr YouTube-Kanal namens „Glücksdetektiv“ gehören zu den größten und erfolgreichsten deutschsprachigen Angeboten rund ums Glück.