

Mind your Glücksschwein

Mit der Kraft positiver Erwartungen das Leben verändern

MIT DER KRAFT POSITIVER ERWARTUNGEN DAS LEBEN VERÄNDERN

Unsere Erwartungen beeinflussen unsere Wahrnehmung und unser Verhalten. Zuweilen setzen sie sogar Selbstheilungsprozesse in Gang. Dann sprechen wir von Placebo-Effekten. Doch wie funktionieren diese genau und wie lassen sie sich einsetzen, um ein besseres, gesünderes oder glücklicheres Leben zu führen? Die Neurowissenschaftlerin Rebecca Böhme zeigt, was wirklich funktioniert und wie wir das Glücksschwein in uns aktivieren können.

Kontinuierlich versucht unser Gehirn vorherzusagen, was als Nächstes passieren wird. Dafür stellt es Verbindungen her zwischen unseren Aktionen und den Reaktionen der Umwelt oder auch unseres eigenen Körpers. Fällt eine Reaktion stark aus, egal ob positiv oder negativ, schenken wir dem Geschehen besondere Aufmerksamkeit. Dieser von uns allen genutzte Mechanismus kann erklären, wie sich Rituale und Aberglauben ausbilden. Sekten und Gurus nutzen diese Effekte aus. Aber auch Marketing und Politik nehmen so Einfluss auf unser Verhalten; die aktuellen Schlagwörter dafür lauten *Framing* und *Nudging*. Doch wie Rebecca Böhme zeigt, können wir dieselben Effekte auch zu unserem eigenen Wohl und dazu einsetzen, dem Glücksschwein in uns die Möglichkeit zu geben, seine Fähigkeiten unter Beweis zu stellen zu zeigen, was es kann. Haltung und Pflege eines Glücksschweins sind mitunter kompliziert, denn die Tierchen sind sehr schreckhaft. Aber, so die Botschaft des Buches, das die besten Tipps zusammenträgt, die die Wissenschaft zur Zeit auf Lager hat: Es lohnt sich!

- Vom Pechvogel zum Glückspilz - aktiviere Dein inneres Glücksschwein!
- Wie wir die Kraft positiver Erwartungen nutzen können
- Manage Deine Erwartungen und sie führen Dich zum Erfolg!
- Die besten Tipps der Neurowissenschaft für ein glückliches Leben

Dr. Rebecca Böhme



MIND YOUR GLÜCKSSCHWEIN

Mit der Kraft positiver Erwartungen das Leben verändern

C.H.Beck

16,00 €

14,95 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783406783203

Medium: Buch

ISBN: 978-3-406-78320-3

Verlag: Verlag C. H. Beck GmbH & Co. KG

Erscheinungstermin: 17.03.2022

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2022

Serie: Beck Paperback

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 279 g

Seiten: 215

Format (B x H): 124 x 205 mm

