

## Aufbrechen

Die Freiheit zur Selbstentfaltung gewinnen

Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit, schrieb Erasmus von Rotterdam. In diesem Sinne ermutigt die Lern- und Motivationsforscherin Michaela Brohm-Badry dazu, sich aufzuschwingen zu einem lebendigen Leben, das außerhalb des von Ihnen bisher Gedachten liegt. Sei es beruflich ganz neu anfangen, aktiv und gesund leben, tanzen, restaurieren oder eine neue Liebe finden: Es geht darum, das zu tun, was Sie wirklich gerne möchten, egal wie klein oder groß Ihr Ziel ist oder wie jung oder alt Sie sind.

Anhand ihrer eigenen wissenschaftlichen Erkenntnisse, den Forschungen vieler internationaler Kollegen und auf dem Fundament der Positiven Psychologie entfaltet Michaela Brohm-Badry in diesem Buch, was Sie dazu brauchen und wie Sie innere und äußere Widerstände überwinden: mit Autonomie, Kompetenzerleben, Vitalität, Freiheit. Zahlreiche Gespräche, die die Autorin führte, zeigen darüber hinaus, dass das Ausleben eigener Fähigkeiten und Interessen nicht nur wohltuend auf das eigene Leben wirkt, sondern auch bereichernd auf Familie, Freunde oder Partnerschaft. Folgen Sie Ihrem Traum, alles andere findet sich von selbst.

Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit, schrieb Erasmus von Rotterdam. In diesem Sinne ermutigt die Lern- und Motivationsforscherin Michaela Brohm-Badry dazu, sich aufzuschwingen zu einem lebendigen Leben, das außerhalb des von Ihnen bisher Gedachten liegt. Sei es beruflich ganz neu anfangen, aktiv und gesund leben, tanzen, restaurieren oder eine neue Liebe finden: Es geht darum, das zu tun, was Sie wirklich gerne möchten, egal wie klein oder groß Ihr Ziel ist oder wie jung oder alt Sie sind. Anhand ihrer eigenen wissenschaftlichen Erkenntnisse, den Forschungen vieler internationaler Kollegen und auf dem Fundament der Positiven Psychologie entfaltet Michaela Brohm-Badry in diesem Buch, was Sie dazu brauchen und wie Sie innere und äußere Widerstände überwinden: mit Autonomie, Kompetenzerleben, Vitalität, Freiheit. Zahlreiche Gespräche, die die Autorin führte, zeigen darüber hinaus, dass das Ausleben eigener Fähigkeiten und Interessen nicht nur wohltuend auf das eigene Leben wirkt, sondern auch bereichernd auf Familie, Freunde oder Partnerschaft. Folgen Sie Ihrem Traum, alles andere findet sich von selbst.



**22,00 €**

20,56 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

**Artikelnummer:** 9783407866592

**Medium:** Buch

**ISBN:** 978-3-407-86659-2

**Verlag:** Beltz Verlagsgruppe

**Erscheinungstermin:** 01.10.2021

**Sprache(n):** Deutsch

**Auflage:** 1. Auflage 2021

**Produktform:** Gebunden

**Gewicht:** 446 g

**Seiten:** 256

**Format (B x H):** 142 x 216 mm

