

Glück und Happy Mindsets

Ein Leitfaden für (junge) Erwachsene

Wie wird man glücklich? Indem man ein Happy Mindset entwickelt? Und wie sieht ein solches Mindset genau aus? Welche Formen wurden bisher von unterschiedliche Forscher:innen aus dem Gebiet der Positiven Psychologie beschrieben?

Das Buch „Glück und Happy Mindsets“ besticht durch eine gelungene Mischung aus theoretischen Grundlagen und praktischen Übungen, die verdeutlichen, dass das Glück ein menschliches Wachstumsprogramm ist.

So kann dieses Buch zu Happy Mindsets dazu dienen, verschiedene Lebenswelten besser zu verstehen, z.B.:

- Wie wichtig ist etwa Geld für ein gutes Leben?
- Welche Arbeit macht uns besonders zufrieden?
- Wie bedeutsam sind menschliche Beziehungen?
- Wie kann die virtuelle Welt eine Quelle von (Un-)Glück sein?
- Wie könnte eine nachhaltige und gleichzeitig glückliche Lebensweise aussehen?

Zielgruppen: alle an Glück und der Positiven Psychologie Interessierten, insbesondere junge Erwachsene und Studierende. Im Grunde kann das Buch jedoch von jedem und jeder mit Gewinn gelesen werden.

Zum Autor:

Thomas Mündle ist Lehrer und Chief Happiness Officer an der formatio Privatschule und Dozent im Rahmen des CAS Lehrgangs „Positive Psychologie“ der Universität Zürich. Dieses Buch ist das Ergebnis eines Glückskurses, den er über mehrere Jahre hinweg im Gymnasium und als universitäres Wahlfach gelehrt hat.

Wie wird man glücklich? Indem man ein Happy Mindset entwickelt? Und wie sieht ein solches Mindset genau aus? Welche Formen wurden bisher von unterschiedliche Forscher:innen aus dem Gebiet der Positiven Psychologie beschrieben? Das Buch „Glück und Happy Mindsets“ besticht durch eine gelungene Mischung aus theoretischen Grundlagen und praktischen Übungen, die verdeutlichen, dass das Glück ein menschliches Wachstumsprogramm ist. So kann dieses Buch zu Happy Mindsets dazu dienen, verschiedene Lebenswelten besser zu verstehen, z.B.: Wie wichtig ist etwa Geld für ein gutes Leben? · Welche Arbeit macht uns besonders zufrieden? · Wie bedeutsam sind menschliche Beziehungen? · Wie kann die virtuelle Welt eine Quelle von (Un-)Glück sein? · Wie könnte eine nachhaltige und gleichzeitig glückliche Lebensweise aussehen? Zielgruppen: alle an Glück und der Positiven Psychologie Interessierten, insbesondere junge Erwachsene und Studierende. Im Grunde kann das Buch jedoch von jedem und jeder mit Gewinn gelesen werden. Zum Autor: Thomas Mündle ist Lehrer und Chief Happiness Officer an der formatio Privatschule und Dozent im Rahmen des CAS Lehrgangs „Positive Psychologie“ der Universität Zürich. Dieses Buch ist das Ergebnis eines Glückskurses, den er über mehrere Jahre hinweg im Gymnasium und als universitäres Wahlfach gelehrt hat.



24,99 €

23,36 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783662664551

Medium: Buch

ISBN: 978-3-662-66455-1

Verlag: Springer

Erscheinungstermin: 01.06.2024

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 2024

Serie: Positive Psychologie kompakt

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 275 g

Seiten: 234

Format (B x H): 127 x 203 mm

