

Langer

The Mindful Body

Wie Achtsamkeit Körper und Gesundheit beeinflusst

PRESSESTIMMEN ZUR ORIGINALAUSGABE

Seit Jahrzehnten lehrt uns Ellen Langers Arbeit die unglaubliche Macht des Geistes, unser Leben zu beeinflussen. In diesem faszinierenden neuen Buch hebt sie die herausragende Rolle hervor, die unser Geist dabei spielt, unser vielleicht wichtigstes Gut unsere Gesundheit zu fördern oder zu schwächen. Sie werden erstaunt sein. Ich empfehle dieses Buch wärmstens!

Carol S. Dweck, PhD, Autorin von Mindset

In The Mindful Body beantwortet Ellen Langer eine der interessantesten und wichtigsten Fragen über unser Wohlbefinden: Was ist wichtiger: der Geist oder der Körper? Voller origineller Forschungsergebnisse und anregender Einsichten zeigt sie, dass die beiden nicht nur miteinander verbunden, sondern tatsächlich *eins sind*, was uns ein enormes Potenzial für Gesundheit und Glück eröffnet.

Dan Ariely, New York Times-Bestseller, Autor von Denken hilft zwar, nützt aber nichts

Eine unterhaltsame und faszinierende Lektüre von einer der weltweit führenden Denkerinnen und Denker. In diesem praktischen und wichtigen Buch bietet Ellen Langer eine Vielzahl intelligenter Tipps, die jeden von uns zu besserer Gesundheit und größerem Glück führen können.

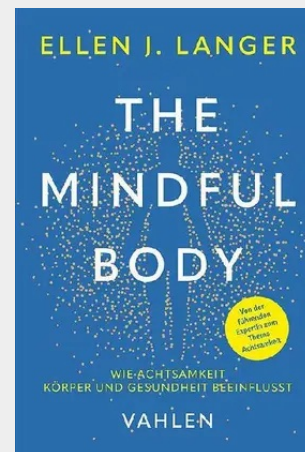
Susan David, PhD, Autorin von Emotionale Beweglichkeit

Wenn es um unsere Gesundheit geht, neigen wir dazu, unser Leben so zu leben, als ob sich unsere Beschwerden unsere steifen Knie, unsere angegriffenen Nerven oder unsere nachlassende Sehkraft nur in eine Richtung verändern können: zum Schlechteren. Das Lebenswerk der preisgekrönten Sozialpsychologin Ellen J. Langer beweist die Fehlerhaftigkeit dieser negativen Sichtweise ebenso wie die heilende Kraft ihrer Alternative: Achtsamkeit ein Prozess des aktiven Wahrnehmens, bei dem wir nicht durch vergangene Erfahrungen oder konventionelle Weisheiten gebunden sind.

In The Mindful Body teilt die renommierte Harvard-Professorin ihre Erkenntnisse und skizziert ihre kühne Theorie der Einheit von Körper und Geist. Dabei zeigt sie deutlich, wie unsere Gedanken und Sichtweisen unser Wohlbefinden nachhaltig beeinflussen können. Ihre Arbeit hat ebenfalls bewiesen, dass entmutigende Gesundheitsnachrichten negative körperliche Auswirkungen haben können. Erfährt man beispielsweise, dass man Prädiabetiker:in ist selbst wenn der Blutzuckerwert nur einen Bruchteil vom Normalwert entfernt ist, kann das tatsächlich zur Entwicklung der Krankheit beitragen.

Ein zukunftsweisendes Buch von einer der großen Psycholog:innen des einundzwanzigsten Jahrhunderts. The Mindful Body gibt uns die Kontrolle über unseren Körper zurück und zeigt, dass ein wahres Verständnis von Gesundheit mit unserem Geist beginnt.

Prof. Dr. Ellen J. Langer war die erste Frau, die einen Lehrstuhl für Psychologie in Harvard erhielt, wo sie auch heute noch als Professorin für Psychologie tätig ist. Sie wurde mit drei Distinguished Scientists Awards, dem Arthur W. Staats Award for Unifying Psychology, einem Guggenheim-Fellowship und dem Liberty Science Genius Award ausgezeichnet. Dr. Langer ist Autorin von elf weiteren Büchern, darunter der internationale Bestseller Mindfulness sowie The Power of Mindful Learning, Counterclockwise und On Becoming an Artist. Ihre bahnbrechenden Forschungen in der Sozialpsychologie haben ihr die Aufnahme in die Ausgabe Year in Ideas des New York Times Magazine eingebracht. Sie ist weltweit bekannt als die Mutter der Achtsamkeit und



29,80 €

27,85 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783800672448

Medium: Buch

ISBN: 978-3-8006-7244-8

Verlag: Franz Vahlen

Erscheinungstermin: 12.01.2024

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2024

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 520 g

Seiten: 260

Format (B x H): 163 x 237 mm

