

Reiseziel Glück

Machen Sie sich auf den Weg!



Bea Engelmann

→ **Reiseziel Glück**

Machen Sie sich auf den Weg!

216 Seiten, Kt, 2010

€ (D) 17,95/€ (A) 18,50

ISBN 978-3-89670-749-9

Über dieses Buch



Einfach nur glücklich sein – wer wollte das nicht? Viele Menschen warten ihr Leben lang auf die richtigen Bedingungen für ihr Glück, meist vergebens. Denn Glück kommt nicht irgendwann vorbei. Es will gefunden und „erfahren“ werden. Sind Sie bereit für die Reise ins eigene Glück?

Bea Engelmann verrät in diesem Buch, auf welchen Wegen Sie dem Glück entgegenreisen. Sie erfahren, wie Sie Ihren derzeitigen Standort bestimmen, welche Ziele Sie glücklich machen können und wie Sie diese auch tatsächlich erreichen.

Das Buch hilft beim Kofferpacken (Welche Ressourcen nehme ich mit?) und beim Rucksack-Check (Was brauche ich wirklich?), es versorgt Sie mit Reiseproviant für die Seele und berät bei der Auswahl der Reisebegleiter.

Über 150 interaktive „Glücksimpulse“ und Übungen, Strategievorschläge und „Glückstipps“ vermitteln zielstrebig eine positive Lebenseinstellung und machen Sie zügig zum Experten für Ihr persönliches Glück. Denn der Schlüssel zu Ihrem Glück sind Sie!

Ergänzend zum Buch ist ein Kartenset für den täglichen „Glückskick“ erhältlich.

Carl-Auer Verlag
www.carl-auer.de

**Ich bestelle bei
meiner Buchhandlung:**

Ex. Titel	ISBN
— Reiseziel Glück	978-3-89670-749-9
— € (D) 17,95/€ (A) 18,50	
— Reiseziel Glück 60 Karten	978-3-89670-758-1
— ca. € (D) 17,95/€ (A) 18,50	
— Das Glückspaket Buch + Karten	978-3-89670-759-8
— ca. € (D) 28,-/€ (A) 28,80	
Preis zzgl. Porto u. Verpackung	

Name _____

Straße _____

Ort _____

E-Mail _____

☐ Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie meine Adresse für den Newsletter in den E-Mailverteiler auf.

Ort/Datum/Unterschrift _____ Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Falls nicht möglich, bei:
Carl-Auer Verlag • Häusserstr. 14 • 69115 Heidelberg • Fax: +49 -(0) 62 21-64 38 22
www.carl-auer.de

Carl-Auer Verlag
www.carl-auer.de



Die Autorin



Bea Engelmann, Diplom-Psychologin, Betriebswirtin für Internationale Wirtschaft, Schifffahrtskauffrau, NLP-Master, Systemischer Personal- & Business-Coach, gründete das Institut für Glückspsychologie. Arbeitsschwerpunkte: Positive Psychologie, Arbeits- und Organisationspsychologie sowie Hochbegabung. Sie arbeitet als Coach, Unternehmensberaterin, Trainerin und hält Vorträge.

Reiseziel Glück

Jeden Tag ein bisschen glücklicher!



Bea Engelmann
→ **Reiseziel Glück**

Kartenset mit
60 Glücksimpulsen
ca. € (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-89670-758-1

Das Kartenset mit 60 Glücksstrategien für Ihren Weg zum Glück. Ziehen Sie eine Karte und laden Sie das Glück zu sich ein! Der Glückskick für jeden Tag: interaktiv, individuell und immer wirksam!



**22 % günstiger
als der Einzelkauf**

Wenn Sie **online** in unserem Webshop www.carl-auer.de bestellen, liefern wir deutschlandweit **portofrei!**

Inhalt

Anleitung für Ihr Handbuch

Teil I: Die Reisevorbereitung

Warum Glück?

Das Leben ist ein Geschenk • Eine kostbare Ressource • Gute Gefühle sind kein Schicksal • „Selbst-bewusste“ Menschen leben glücklicher • Glückliche Menschen sind gesünder • Glück ist lernbar

Was ist Glück?

Glück hat viele Facetten • Glück haben und Glücklichsein • Von Glücksmomenten und nachhaltigem Wohlbefinden • Gestalten, nicht warten! Wo entsteht Glück? • Drehbuch fürs eigene Leben • Die Formel für Glück

Teil II: Die Reise zum Glück

Standortbestimmung – „Selbst-Bewusstsein“

Wer bin ich? • Wo stehe ich? Meine „Lebenstorte“ • Was sind meine Stärken? • Wie geht es mir hier? • Positives Selbst-Konzept • Ich möchte mir selbst der beste Freund sein!

Verlockende Zukunft

Was macht mich glücklich-glücklich? • Wovon träume ich? • Wo möchte ich hin? • Angenommen, ich wäre schon da ...

Blück in die Vergangenheit – Der Rucksack-Check

Was habe ich in meinem Rucksack? • Zwei Arten von Souvenirs • Was möchte ich mitnehmen? • Wovon möchte ich mich trennen? • Wie kann ich loslassen? • Abschiedsfeier • Wofür bin ich dankbar?

Koffer packen – Der Ressourcen-Check

Fertig für die Reise? • „Wert-voll“ reisen • Was ist schon da? • Was benötige ich noch? • Wie kann ich das erreichen?

Reiseproviant – Verpflegung für die Seele

Glücksimpulse • Lächeln am Morgen • Das Gute sehen • Ich darf das! • Ich bin gerne ich • Ich mach mein Herz weit ... • Der Schlüssel zu meinem Glück bin ich ...

Von Wegbegleitern und Mitreisenden

Leben mit den anderen • Wegbegleiter: Wer ist ein „bedeutsames Du“? • Mitreisende: Wer ist an meiner Seite? • Weggabelungen und Kreuzungen • Wertschätzung in Beziehungen • Anders sein – warum es guttut, nicht mehr zu werten

Hindernisse und Stolpersteine

Hindernis oder Herausforderung – Sie haben die Wahl! • Wer legt eigentlich die Stolpersteine? • 96 %: Absage an den Perfektionismus • Ermutigen Sie sich und andere!

Reiseapotheke

Rückfallprävention • Alarmsignale erkennen • 3 Sofortmaßnahmen

Teil III: Das Ziel der Reise

Glücks-Bingo

Der Schlüssel zu meinem Glück bin ich!

Anhang

60 Glücksstrategien auf einen Blick
32 Übungen auf einen Blick

Literatur

Leseprobe

Ich möchte mir selbst der beste Freund sein!

Wir Menschen sind soziale Wesen und haben das natürliche Bedürfnis nach Affiliation, nach sozialem Kontakt. Die Gegenwart anderer ist für uns wichtig, besonders bei Notlagen, Stress und Krankheiten. Sozialer Kontakt reicht von Anziehung über Freundschaften, enge Beziehungen bis hin zu Ehe.

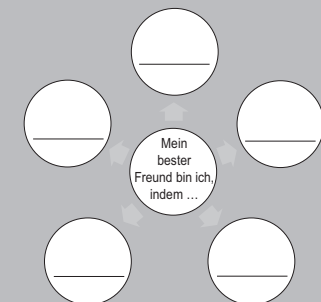
Freunde zu haben und Teil einer Gruppe zu sein ist ein Bedürfnis, das wir alle haben. Freundschaft stärkt uns und sichert uns die Unterstützung eines anderen Menschen zu. Ebenso wichtig ist jedoch auch, dass wir uns selbst der beste Freund sind.

Bei einem großen gemeinsamen Frühstück mit 10 Freunden am Neujahrsmorgen, an dem wir uns traditionell erzählen, was wir uns für das nächste Jahr vorgenommen haben, verblüffte uns eine Freundin mit ihrer Aussage: »Ich möchte mir selbst meine beste Freundin werden.« Daraus entwickelte sich eine interessante Diskussion, denn diese Anregung brachte jeden von uns zum Nachdenken. Ist es überhaupt notwendig, sich selbst der beste Freund zu sein? Wie gehen wir mit unseren sehr guten Freunden um, wie mit uns selbst? Wie reden wir mit unseren guten Freunden, wie mit uns selbst? Wie sehr sind wir für unsere guten Freunde da, wie sehr für uns selbst?

Wenn Sie Ihr Projekt »Mein bester Freund bin ich« starten, dann denken Sie daran, dass Freundschaften langsam wachsen. Haben Sie Geduld mit sich!

Übung: Ich möchte mir selbst der beste Freund sein!

Was, denken Sie, schätzen Ihre Freunde an Ihnen besonders? Was ist in Ihrem Verhalten gegenüber Freunden anders als sich selbst gegenüber? Was müssten Sie tun, damit Sie sich der beste Freund sind? Überlegen Sie, was genau Sie dann tun würden.



Glücksimpuls:

Wenn ich mir selbst der beste Freund bin, ...

Und was noch? _____

Und was noch? _____

Und was noch? _____