



Glücksrisen

Impulse für mehr Lebensfreude



Psychisch gesund zu sein ist keine Selbstverständlichkeit. Genauso wie die körperliche Gesundheit, können wir unser psychisches Wohlbefinden aktiv verbessern. Positive Impulse für mehr Lebensfreude und ein gutes Lebensgefühl sind die Kerninhalte des Buches «Glücksrisen».

Das Buch «Glücksrisen» enthält viele spannende und hilfreiche Tipps, die das psychische Wohlbefinden im Alltag verbessern. Diese Tipps sind ansprechend verpackt in viele kürzere Einheiten, die motivieren, das eigene Glück im Alltag zu pflegen. Das Buch liefert neben den verschiedenen Herangehensweisen zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens auch Hilfestellungen zur effektiven Verhaltensänderungen.



Ziel

Die Lesenden

- erhalten einen Einblick in die positive Psychologie.
- bekommen Strategien zur Förderung des eigenen Wohlbefindens auf verständliche Weise.
- erhalten wertvolle Tipps für ihren Alltag.



Zielgruppe

- Für alle Personen geeignet



Inhalt

- Einleitung in die positive Psychologie und deren Erkenntnisse für die Förderung des Wohlbefindens
- Hilfreiche Ideen zur Teamumsetzung der Inhalte
- Konkrete und praktischen Impulse zu verschiedenen Themenbereichen:
 - Macht der Gedanken: von stressverschärfenden zu gesundheitsförderlichen Gedanken
 - Drei gute Dinge: Dankbarkeit im Alltag
 - Freundschaften als wichtige Ressource
 - Persönliche Stärken vermehrt nutzen: Selbsttest Charakterstärken und Förderung des Einsatzes im Alltag



Nutzen

- Die «Toolbox» im Buch Glücksrisen gibt konkrete Inputs und Ideen für mehr Wohlbefinden und psychische Gesundheit.
- Praktische Ideen zur Förderung des eigenen Wohlbefindens werden kurz und effizient übermittelt.



Form und Dauer

- Softcover Buch
- Tipps auf 170 Seiten
- Das Buch «Glücksrisen» kostet CHF 25.- (exkl. Versand)



Anwendungsmöglichkeiten

- Das Buch ist eine ideale Geschenkidee, sei es für Mitarbeitende oder als liebevolle Geste im privaten Rahmen.
- Das Buch eignet sich auf für HR/BGM-Verantwortliche und Coaches als Inspiration.
- Das Buch kann direkt [hier bestellt](#) werden.