



Psychologie des Glücks

Mit E-Book inside

Buch 302 Seiten

ISBN:978-3-621-28394-6

Erschienen:07.02.2018

2., vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage 2018

Bindeart: Gebunden

Format: 17,1 x 24,6 x 1,8 cm

Verlagsgruppe Beltz
Julius Beltz GmbH & Co. KG
Werderstr. 10
69 469 Weinheim

In Therapie und Beratung wird Glück zunehmend explizit als Therapieziel in den Fokus gerückt. Anton Bucher stellt die neuesten Erkenntnisse aus der Glücksforschung dar. Er erläutert, inwiefern Glück messbar ist, was glücklich macht, was es bewirkt und ob man es steigern kann. Es werden praktische Ansätze und Verfahren vorgestellt, wie sich in der Therapie (Glücks-)Ressourcen mobilisieren lassen.

Psychotherapie und Beratung werden vor allem konsultiert, wenn Probleme auftreten. Doch in den letzten Jahren gewinnt die Positive Psychologie und die wissenschaftlich fundierte Glücksforschung an Bedeutung. Glück wird zunehmend explizit als Therapieziel angestrebt. Anton Bucher stellt die neuesten Erkenntnisse aus der Glücksforschung dar. Er erläutert, inwiefern Glück messbar ist, was glücklich oder unglücklich macht, welche positiven aber auch negativen Effekte Glück haben kann.

Praktische Ansätze und Verfahren zeigen, wie sich in der Therapie (Glücks-)Ressourcen mobilisieren lassen.

Aus dem Inhalt

Was ist Glück? • Was macht glücklich? • Was bewirkt Glück? • Lässt sich Glück erhöhen? • Glückssteigerung in Therapie und Beratung