



Der Trick mit dem Glück: Mehr erreichen durch weniger tun

Emma Seppälä

 **Download**

 **Online Lesen**

Der Trick mit dem Glück: Mehr erreichen durch weniger tun Emma Seppälä

Mehr erreichen durch weniger tun

Gebundenes Buch

Immer besser, schneller und effizienter macht uns nicht glücklich. Umgekehrt, indem wir einen Gang herunterschalten, uns Zeit für uns selbst nehmen, sind wir leistungsfähiger. Wir erreichen mehr durch weniger tun. Die Stanford-Professorin Dr. Emma Seppälä zieht Erkenntnisse der Neurowissenschaften, Psychologie, Resilienz- und Achtsamkeitsforschung sowie ihre eigenen Untersuchungen heran, um zu erklären, woraus persönlicher und beruflicher Erfolg gemacht ist. In diesem praktischen und eingängigen Ratgeber zeigt sie sechs wissenschaftlich nachgewiesene Wege zu mehr Wohlbefinden und Erfolg im Leben auf.

 [Download Der Trick mit dem Glück: Mehr erreichen durch weniger ...pdf](#)

 [Online Lesen Der Trick mit dem Glück: Mehr erreichen durch wenige ...pdf](#)

Der Trick mit dem Glück: Mehr erreichen durch weniger tun

Emma Seppälä

Der Trick mit dem Glück: Mehr erreichen durch weniger tun Emma Seppälä

Mehr erreichen durch weniger tun

Gebundenes Buch

Immer besser, schneller und effizienter macht uns nicht glücklich. Umgekehrt, indem wir einen Gang herunterschalten, uns Zeit für uns selbst nehmen, sind wir leistungsfähiger. Wir erreichen mehr durch weniger tun. Die Stanford-Professorin Dr. Emma Seppälä zieht Erkenntnisse der Neurowissenschaften, Psychologie, Resilienz- und Achtsamkeitsforschung sowie ihre eigenen Untersuchungen heran, um zu erklären, woraus persönlicher und beruflicher Erfolg gemacht ist. In diesem praktischen und eingängigen Ratgeber zeigt sie sechs wissenschaftlich nachgewiesene Wege zu mehr Wohlbefinden und Erfolg im Leben auf.

Downloaden und kostenlos lesen Der Trick mit dem Glück: Mehr erreichen durch weniger tun Emma Seppälä

240 Seiten

Pressestimmen

"Überzeugend legt sie dar, dass die rastlose Jagd nach immer höheren Zielen der psychischen und körperlichen Gesundheit und letztlich sogar der Produktivität schadet. [...] Seppäläs Analysen erinnern an eine alte Weisheit: In der Ruhe liegt die Kraft." - Michael Holmes

Psychologie Heute, 01.02.2017

"Wer Glücksbücher mag und erfahren will, warum der Mythos von 'harter Arbeit und eiserner Disziplin' nicht unbedingt mit Glück und Erfolg zusammenhängen muss, sondern sogar unsere Gesundheit und Glücksgefühl schädigen kann, wird hier fündig."

Die Gesundheitsexperten (Blog), 16.12.2016

"An der amerikanischen Stanford-Universität hat eine Psychologin die erste detaillierte Anleitung für ein gehobenes Lebensgefühl verfasst."

Die Welt, 03.11.2016 Kurzbeschreibung

Immer besser, schneller und effizienter macht uns nicht glücklich. Umgekehrt, indem wir einen Gang herunterschalten, uns Zeit für uns selbst nehmen, sind wir leistungsfähiger. Wir erreichen mehr durch weniger tun. Die Stanford-Professorin Dr. Emma Seppälä zieht Erkenntnisse der Neurowissenschaften, Psychologie, Resilienz- und Achtsamkeitsforschung sowie ihre eigenen Untersuchungen heran, um zu erklären, woraus persönlicher und beruflicher Erfolg gemacht ist. In diesem praktischen und eingängigen Ratgeber zeigt sie sechs wissenschaftlich nachgewiesene Wege zu mehr Wohlbefinden und Erfolg im Leben auf. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Emma Seppälä ist wissenschaftliche Leiterin des Zentrums für Mitgefühl und Altruismusforschung an der Stanford University und eine führende Expertin für Gesundheitspsychologie, Wohlbefinden und Resilienz. Über ihre Forschung berichteten bereits große amerikanische Leitmedien, u.a. *New York Times*, *ABC News*, *Forbes*, *der Boston Globe* oder *Huffington Post*.

Sie ist Gründerin des beliebten Online-Magazins *Fulfillment Daily* und veröffentlicht regelmäßig Beiträge in *Psychology Today*, *Harvard Business Review* und *der Huffington Post*. Ihre Artikel sind auch in der *Washington Post*, *Scientific American Mind* und *Spirituality & Health* erschienen.

Seppälä berät Führungskräfte und ist ein gefragter Redner in Unternehmens- und Regierungsinstitutionen, darunter *Google*, der *National Science Foundation* und der *Weltbank*.

Sie hält einen Bachelor-Abschluss in Komparatistik, einen Master-Abschluss in ostasiatischen Sprachen und Kulturen und einen Dokortitel in Psychologie von der Stanford University.

Ursprünglich in Paris geboren ist ihre Muttersprache Französisch. Sie spricht Englisch, Deutsch, aber auch Spanisch und Mandarin-Chinesisch.

Download and Read Online Der Trick mit dem Glück: Mehr erreichen durch weniger tun Emma Seppälä

#Z3WLQ15HSNX

Lesen Sie Der Trick mit dem Glück: Mehr erreichen durch weniger tun von Emma Seppälä für online ebookDer Trick mit dem Glück: Mehr erreichen durch weniger tun von Emma Seppälä Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Der Trick mit dem Glück: Mehr erreichen durch weniger tun von Emma Seppälä Bücher online zu lesen.Online Der Trick mit dem Glück: Mehr erreichen durch weniger tun von Emma Seppälä ebook PDF herunterladenDer Trick mit dem Glück: Mehr erreichen durch weniger tun von Emma Seppälä DocDer Trick mit dem Glück: Mehr erreichen durch weniger tun von Emma Seppälä MobipocketDer Trick mit dem Glück: Mehr erreichen durch weniger tun von Emma Seppälä EPub