

Berndt

Zufriedenheit

Wie man sie erreicht und warum sie lohnender ist als das flüchtige Glück

Sind Sie schon zufrieden oder nur glücklich?Selbstoptimierung ist in: Ständig plagen wir uns mit dem Gedanken, wie wir noch präziser, effektiver, effizienter mit unseren Ressourcen umgehen und das Beste aus uns und dem Alltag herausholen können. Leider ist das Ergebnis oft gar nicht so wie erhofft. Das Streben nach dem Optimum kann ganz schön unglücklich machen. Dann ist es Zeit innezuhalten und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Wie man die eigene Zufriedenheit steigern kann, erforscht Christina Berndt in diesem wissenschaftlich fundierten Sachbuch. Was läuft im Gehirn ab, welche genetischen Faktoren spielen eine Rolle, welche sozialen? Ein Zufriedenheitstraining zeigt, wie man an Resilienzfaktoren wie Dankbarkeit, Optimismus und Autonomie arbeiten kann. Zufriedenheit bedeutet nicht Stillstand, sondern eröffnet neue Wege.

Vorschau · Buchseite: Sind Sie nur glücklich oder schon zufrieden? · Marketingseite: Das neue Trendthema von Bestsellerautorin Christina Berndt · Booklet im Vorschauversand Branchenwerbung zum ET - Sind Sie nur glücklich oder schon zufrieden? (Schriftlösung, Schrift weiß, Hintergrundfarbe Coverfarbe), eine Doppelseite - Ein paar Seiten weiter die Auflösung mit Cover und Spruch analog Vorschau (Bestsellerautorin ...; Hintergrundfarbe) Branchenwerbung nach ET - Wenn Titel erfolgreich, bei einer bestimmten Benchmark eine Anzeige schalten mit Verkaufszahl/ SPIEGEL-Bestsellernominierung à la „Wir sind zufrieden!“ „Sie auch?“ POS - L-Display Außenwerbung · Infoscreen (München, Berlin, Frankfurt, Hamburg) · Plakatierung o Mittelgroße Städte: Köln, Düsseldorf, Stuttgart o Litfaßsäulen Anzeigen · SZ Griffecke · FAS · Stern gesund leben · emotion slow · petra - Webseitenspecial - Bannerschaltungen auf Spiegel Online, brigitte.de, taz.de/leben, sueddeutsche.de/leben, SZ-Magazin, Zeit-Magazin - Fragefreitag mit der Autorin auf lovelybooks.de - Hintergrundartikel der Autorin im Magazin - Google-Ad-Kampagne mit den Keywords Glück, Gelassenheit, Zufriedenheit, Achtsamkeit, Entschleunigung,. - Facebook-Aktion zum Thema Zufriedenheit - Facebook-Ad-Kampagne



14,90 €
13,93 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783423261128
Medium: Buch
ISBN: 978-3-423-26112-8
Verlag: dtv Verlagsgesellschaft
Erscheinungstermin: 27.05.2016
Sprache(n): Deutsch
Auflage: Erscheinungsjahr 2016
Serie: dtv
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 360 g
Seiten: 256
Format (B x H): 135 x 211 mm

