

Retzer

Retzer, A: Miese Stimmung

Wider den Zwang zur Selbstopтимierung! Wir alle stehen unter dem Diktat des positiven Denkens. Noch nie konnten wir angeblich so einfach unser Glück finden, wir müssen es nur wollen, es liegt in unserer Hand! Selbstopтимierung ist Pflicht. Die Konsequenz: Depression und Burn-out! Der renommierte Arzt und Psychologe Arnold Retzer zeigt uns einen Weg aus dieser Falle: ein provokantes und ungemein befreiendes Buch. 'Provokant, befreiend und überfällig!' Ökotest 'Sein Essay macht Mut, den eigenen Reserven, Rückschlägen und Vorstößen mehr zu vertrauen als den Programmen, Pillen und Propheten der Glücks- und Erfolgsindustrie.' Die Welt 'Eine rasante Abrechnung mit der gesellschaftlich geforderten Selbstopтимierung' Deutschlandradio Kultur

Wir alle stehen unter dem Diktat des positiven Denkens entgegen. Noch nie konnten wir angeblich so einfach unser Glück finden, wir müssen es nur wollen, es liegt in unserer Hand! Selbstopтимierung ist Pflicht. Die Konsequenz: Depression und Burn-out! Der renommierte Arzt und Psychologe Arnold Retzer zeigt uns einen Weg aus dieser Falle. Er setzt gefährliche Mythen außer Kraft, beendet falsche Hoffnungen und erklärt den Sinn von Angst und Zweifel. Er zeigt, was man aus schlechter Stimmung machen kann und macht so den Weg frei für eine realistischen Selbsteinschätzung und Authentizität. Ein provokantes und ungemein befreiendes Buch.



12,00 €

11,21 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783596191512

Medium: Buch

ISBN: 978-3-596-19151-2

Verlag: FISCHER Taschenbuch

Erscheinungstermin: 21.11.2013

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 3. Auflage 2013

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 252 g

Seiten: 336

Format (B x H): 125 x 189 mm

