



# DAS 10-MINUTEN ERFOLGSPROGRAMM FÜR GLÜCK UND LEBENSFREUDE

*Positiv Denken für Fortgeschrittene*



21-Tage-  
Kurs

*Dr. Mona Büchel*

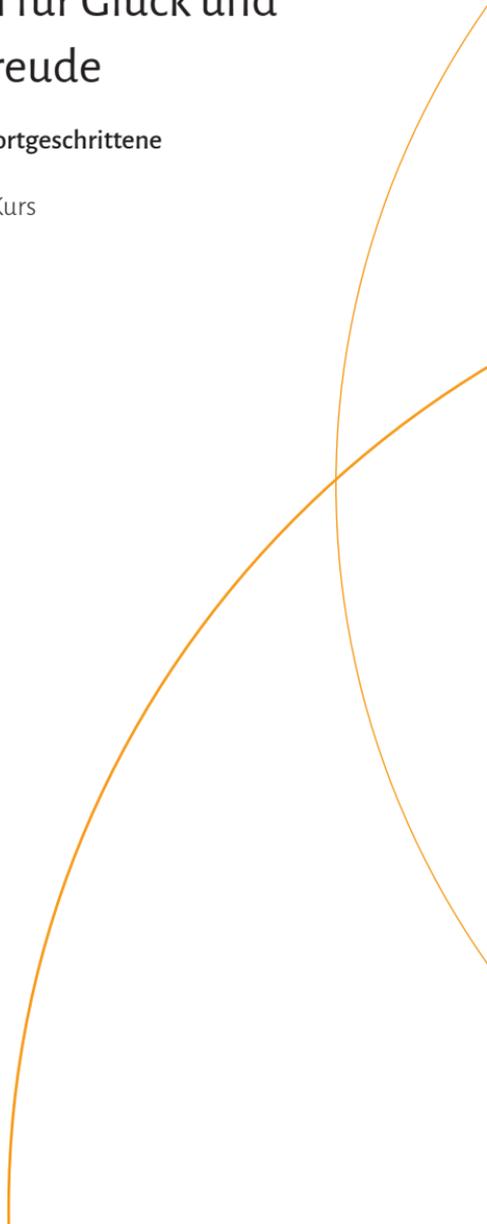
# Leseprobe

Dr. Ilona Bürgel

# Das 10-Minuten Erfolgsprogramm für Glück und Lebensfreude

Positiv Denken für Fortgeschrittene

21-Tage-Kurs



**Bonuslink:**

14 Geheimtipps, wie Sie nie wieder vergessen, positiv zu denken  
[www.ilonabuergel.de/die-14-geheimtipps](http://www.ilonabuergel.de/die-14-geheimtipps)

© 2019 Dr. Ilona Bürgel · Hauptstraße 9 · 01097 Dresden

Dr. Ilona Bürgel: Das 10-Minuten Erfolgsprogramm für Glück und Lebensfreude. Positiv Denken für Fortgeschrittene (21-Tage-Kurs)

Gestaltung: [www.michaelzimmermann.com](http://www.michaelzimmermann.com)

Foto: [www.susannlange.de](http://www.susannlange.de)

Icon Cover: [flaticon.com](http://flaticon.com) - Freepik

Druck: [www.bookwire.de](http://www.bookwire.de)

Printed in Germany

ISBN: 978-3-9819188-2-3

ISBN E-Book: 978-3-9819188-3-0

Die Zitate stammen von Ilona Bürgel.

2. überarbeitete Auflage



# Inhalt

Wie Sie mit diesem Buch am besten arbeiten .....	5
Einstieg .....	7
<b>I. Hintergrundwissen: Die Kunst des guten Umgangs mit sich .....</b>	<b>9</b>
Wie können wir unser Befinden selbst beeinflussen .....	9
Halten Sie sich fern von Negativem .....	11
Denken Sie kurz- und langfristig.....	12
<b>II. Positives Befinden ist berechenbar .....</b>	<b>13</b>
Die besten Bedingungen zum Üben in Positivem Denken .....	15
Die Positivitätsformel für den gelingenden Alltag.....	16
<b>III. Positives Denken und Glücklichsein üben .....</b>	<b>17</b>
Ich arbeite nicht irgendwie; ich bin ja auch nicht irgendwer .....	20
Ich schätze, was scheinbar selbstverständlich ist .....	21
Ich mache aus Störungen Lösungen .....	22
Ich erlaube mir, zufrieden zu sein .....	23
Ich arbeite in meinem Bestzustand .....	24
Ich streng mich richtig an .....	25
Ich bin mein eigener Glücksbringer .....	26
Ich mache mir gute Gedanken .....	27
Ich stecke mit meiner guten Stimmung an .....	28
Ich denke das, was ich erleben will .....	29
Ich grübele mit Bedacht .....	30
Ich lächele zuerst .....	31
Ich befasse mich mit Informationen anstatt mit Spekulationen .....	32
Ich zügele meine Erwartungen .....	33
Ich bin ein Optimist und das ist gut so .....	34
Ich bin ein Champion im Loben .....	35
Ich wähle einen positiven Fokus .....	36
Ich ärgere mich maximal 3 Minuten .....	37
Ich vermeide Stimmungskiller .....	38
Ich lebe auf der Schokoladenseite des Lebens .....	39
Ich schaffe mir mein Happy End .....	40
Geschafft .....	41

So kann es weitergehen.....	42
Über die Autorin .....	43
Weitere Bücher .....	43
Literaturliste .....	44



# Wie Sie mit diesem Buch am besten arbeiten

Herzlich willkommen bei der täglichen Umsetzung des positiven Denkens in Ihrem Leben. Einen Leben, in dem Sie immer öfter so denken, wie Sie sich das wünschen: positiv, optimistisch, sympathisch. Sie kennen die Theorien und haben schon manches Buch gelesen und Seminar besucht. Wir scheitern nie an der Theorie. Sondern am Tun.

Weil wir uns nicht wichtig genug nehmen. Schon gar nicht unser Denken. Uns zugunsten des Befindens anderer oder der Erledigung von Pflichten hinstellen. Das ist ein Fehler. Denn so überfordern wir uns im Alltag oft unbemerkt. Langfristig geht das komplett zu unseren Lasten.

Lassen Sie uns besser täglich üben, mit gutem Gewissen gut zu leben. Ich habe für Sie meine beruflichen und persönlichen Erfahrungen zusammengestellt. So profitieren Sie nicht nur von wissenschaftlichen Erkenntnissen, sondern vor allem auch von dem, was sich bewährt hat.

Falls Sie das Grundlagenbuch noch nicht gelesen haben und mehr Hintergrund zum praktischen Vorgehen hier wünschen finden Sie es unter: [www.ilonabuergel.de/mitgutemgewissengluecklichsein](http://www.ilonabuergel.de/mitgutemgewissengluecklichsein)

## Das Praxisbuch ist geeignet

- für Entschlossene – weil sofort umsetzbar
- für Eilige – weil es wenig Zeit in Anspruch nimmt
- für Ungeduldige – weil es gleich wirkt
- für Unabhängige – weil Sie sich selbst steuern
- für Praktiker – weil ganz konkrete Lösungen vorgeschlagen werden
- für Anspruchsvolle – weil alles wissenschaftlich fundiert ist
- für Individualisten – weil Sie persönliche Lösungen erhalten.

Das Material ist auch diesmal so gegliedert, dass Sie für das Lesen und Verarbeiten eines Abschnitts maximal 10 Minuten oder 2 mal 5 Minuten benötigen. Der Übungsteil ist gefüllt mit 100 plus 20 konkreten Ideen für die tägliche Umsetzung. Klein und fein. Sie brauchen für jede Idee nur diese geringe Zeitspanne, um eine Verbesserung zu bewirken. Es gibt im ersten Teil eine kleine Markierung wie viel 10 Minuten etwa sind.

Wenn Sie das Grundlagenbuch gelesen haben, werden Sie die Themen wiedererkennen. Warum nichts Neues? Weil Sie nichts Neues brauchen. Sondern das, was Sie bereits wissen, erst einmal umsetzen müssen. Dabei helfen Wiederholung und Vertiefung.

Morgens ist die Wirkung der Arbeit mit diesem Buch für den bevorstehenden Tag am besten, weil Sie dann gleich Ihre Perspektive auf „positiv“ einstellen. Abends wirkt es gut, weil Sie in der Zeit zwischen aktivem Wachbewusstsein und Schlaf besonders aufnahmefähig sind. Eine feste Zeit für Ihr kleines Studium, z. B. morgens vor dem Frühstück, hilft Ihnen, dranzubleiben.

Natürlich sind Sie frei, mehr als 10 Minuten täglich zu lesen und reflektieren. Je mehr man tut, desto schneller kommt man voran. Je länger man dran bleibt, desto länger hält die Wirkung an. Am allerwichtigsten jedoch ist die Kontinuität. Das heißt, es ist besser, sich täglich wenige Minuten mit einem Thema zu befassen als einmal wöchentlich einen ganzen Tag.

Lassen Sie uns positiver durch das Leben gehen. Jeden Tag ein bisschen mehr. Und das mit gutem Gewissen. Schön, dass Sie dabei sind.

*Dr. Mona Büchel*

### **Denkpause**

In welchem Bereich Ihres Lebens wollen Sie am schnellsten eine Veränderung erleben? Warum dort?

## Einstieg

Ich sitze im Flugzeug auf dem Weg nach Frankfurt. Zwei Kollegen auf Dienstreise steigen ein und finden hinter mir ihre Plätze. Da sie sich engagiert austauschen, folge ich ihrer Unterhaltung. Sie sprechen darüber, dass die Economy Class viel weniger Beinfreiheit bietet als sie es von der Business Class gewöhnt seien. Sie bedauern sehr, dass ihr Unternehmen Business Class aus Kostengründen nicht länger genehmigt. Und dann schließt sich der Satz an, der begründet, weshalb ich die Begebenheit hier erwähne: „Wir haben es gar nicht genug geschätzt, als wir noch Business geflogen sind.“

Genau, denke ich. So lange wir gute und besondere Dinge haben, betrachten wir sie als selbstverständlich. Wir sehen nicht, wie gut es uns geht. Dies ist nur ein Beispiel von vielen, bei denen uns unser Denken geradezu im Wege steht, positiv und glücklich zu sein. Anstelle dessen leben wir in einer Welt von höher, schneller, weiter und dabei immer attraktiver, fitter, positiver: Die Ansprüche, die an uns gestellt werden und die wir immer stärker auch an uns selbst stellen, sind kaum noch zu erfüllen. Der Druck – sowohl privat als auch beruflich – steigt unaufhaltsam.

Wir leben in einer Kultur, die Erfolg und Anerkennung über permanentes Leisten definiert. Wir haben damit auch viel erreicht. Doch wir kommen so nicht mehr weiter. Viel zu lange schon leben wir in Beruf und Privatleben an oder sogar über unseren Belastungsgrenzen.

Eine neue Haltung heißt vor allem, eine neue Haltung zu sich selbst zu finden. Denn wir leben und arbeiten genauso gut oder schlecht, wie wir uns fühlen. Das merken wir nicht nur selbst jeden Tag, sondern es wird auch durch die Wissenschaft bestätigt.

Ein anderes Beispiel: Was fällt Ihnen zuerst ein, wenn Sie an den vergangenen Tag, die Woche oder den Monat denken? Vielen von Ihnen sicher, was Sie geärgert oder frustriert hat. Ganz klar, denn unser Gehirn beschäftigt sich eher mit den negativen Aspekten des Lebens. Unseren Vorfahren diente es als deren Schutz oder war sogar überlebenswichtig. Heute hat sich dieser biologische Mechanismus verselbstständigt. Es ist zur schlechten Gewohnheit geworden, über gestern und morgen zu grü-

beln und sich sogar über Dinge Sorgen zu machen, die noch gar nicht stattgefunden haben und wahrscheinlich nie eintreten werden. Oftmals hängen wir in negativen Denkschleifen regelrecht fest.

Hier heißt es einzugreifen.

*»Unsere Gedanken machen, was sie wollen,  
wenn wir sie machen lassen.«*

# I. Hintergrundwissen: Die Kunst des guten Umgangs mit sich selbst

„Sich Gedanken zu machen“, bekommt eine ganz neue Dimension, wenn wir darunter verstehen, dass wir unsere Gedanken selbst erzeugen. Bisher nur leider zu häufig unbewusst und ungesteuert. Deshalb steht am Ende oftmals nicht, was wir uns wünschen. Das wird ab sofort anders. Sie machen sich bessere Gedanken und fühlen und handeln dazu passend.

## Wir können unser Befinden selbst beeinflussen

Mit der Zuständigkeit für unser Wohlbefinden ist es so eine Sache: Viel zu oft warten wir darauf, dass uns Kollegen, Chef oder Eltern fragen, wie es uns geht, uns loben oder sehen, was wir leisten. Sie werden es nicht tun, so lange wir unsere Leistungen nicht selbst anerkennen, uns selbst nicht wichtig nehmen. Immer wieder wünschen wir uns heimlich, andere müssten doch ahnen, wie es um uns steht und was wir uns wünschen. Können sie aber nicht, weil sie nicht sind wie wir. Müssen sie auch nicht. Weil es eben um uns geht.

Glück ist nichts, was im Leben einfach so vorhanden ist oder eben – nicht. Wir wachsen auf mit Mustern, die wir in den ersten Jahren übernehmen, später dann selbst mehr oder weniger bewusst wählen. Als Kinder leben wir in einer Familie und einer Umgebung, die glücklich oder weniger glücklich ist und mehr oder weniger Sinnvolles dafür tut. All das übernehmen wir völlig ungeprüft. Denn ein Kind kann sich nur anpassen. Später laufen diese Programme oft automatisiert ab und wir fragen noch immer nicht, ob sie gut oder schlecht für uns sind.

Die Glücksforschung sagt, dass zu etwa 50% die Disposition und zu 10% unsere Lebensumstände bestimmen, wie gut es uns geht. Also hat jeder von uns immer und überall einen Spielraum von 40 Prozent, um das Beste aus dem zu machen, was gerade geschieht. Ich weiß - diese Tatsache muss erst einmal verdaut werden. Denn Wetter, Chef, Steuern oder die Schwiegermutter haben eben nur zu 10% Einfluss auf die Stimmung in unserem Leben. Den Rest bestimmen wir, vor allem dadurch, worauf wir

unsere Aufmerksamkeit richten. Worauf wir uns in unserem Alltag konzentrieren. Womit wir uns wie lange und wie oft befassen. Was wir tun oder lassen, mit welchen Menschen wir wieviel Zeit verbringen. Das alles entscheiden wir jeden Tag aufs Neue – meist, ohne uns dessen bewusst zu sein. Selbstverständlich können wir nicht alle Rahmenbedingungen für unser Leben selbst festlegen, einige jedoch schon – und danach gilt es zu suchen.

## Halten Sie sich fern von Negativem

Das heißt allerdings nicht, die rosarote Brille aufzusetzen. Als negativ erlebte Emotionen haben selbstverständlich eine Berechtigung und sogar wichtige Hinweisfunktion. Ganz gleich, ob es sich um Angst, Ärger oder Wut handelt, diese Gefühle signalisieren, dass etwas gerade jetzt oder allgemein im Leben nicht stimmt. Deshalb wäre es kontraproduktiv, sie zu ignorieren bzw. sie beiseite zu schieben. Tun wir dies dennoch, laufen wir Gefahr, krank zu werden.

Fragen Sie sich stattdessen bei negativen Gedanken immer wieder, warum Sie etwas so stark beschäftigt, was es Ihnen sagen oder zeigen will. Oder ist es doch nur eine schlechte Angewohnheit, immer wieder bereits über kleine Abweichungen von Ihren Erwartungen nachzudenken? Alles Schöne und Positive auszublenden und sich auf die negativen Dinge und Aspekte zu konzentrieren? Wie wäre es, wenn Sie zukünftig versuchen, sich von den vielen schlechten Nachrichten, die Sie täglich umschwirren, fernzuhalten? Das trifft auch auf Menschen zu, die Ihnen nicht gut tun, weil sie über alles klagen. Ob das Wetter nun warm oder kühl, die Nachbarin schweigsam oder mitteilsam ist, Besuch oft oder selten kommt - stets betonen sie den negativen Aspekt und nichts ist ihnen recht. Das geht so weit, dass sie positive Tendenzen zwar durchaus sehen, sie aber sofort abwerten. All das beeinflusst auch Sie. Negative Gedanken und Gefühle übertragen sich und rauben Ihnen Energie.

All dies funktioniert glücklicherweise auch umgekehrt. Wenn wir uns die guten Seiten des Lebens immer wieder bewusst machen, und das möglichst täglich, führt es dazu, dass wir uns gut fühlen. Mit diesen spürbar guten Gefühlen können wir mehr und leichter Gutes schaffen und den Erfolg auch bewusst genießen. Es geht uns gut, Wohlbefinden stellt sich ein. Wir durchbrechen den negativen Kreislauf und die Spirale führt auf- anstatt abwärts.

*»Denken ist eine gute oder schlechte Gewohnheit.«*

## Denken Sie kurz- und langfristig

Gerade in Belastungszeiten, z. B. nach unerwarteten Veränderungen in Beruf oder Privatleben, benötigen wir beide Arten von Investitionen. Schnelles, kurzfristiges Glück bringt ein gutes Stück Schokolade oder ein Computerspiel. Von diesen kleinen Glücksmomenten brauchen wir desto mehr, je schlechter es uns gerade geht. Aus der Summe gewinnen wir die Kraft und Energie, in langfristiges, größeres Glück zu investieren. Um sich Hilfe bei einem Coach zu holen, die Arbeit zu wechseln oder neue Lebensziele zu definieren, muss man sich aufrappeln. Und dazu fehlt manchmal die Energie. Gute Entscheidungen, beispielsweise für ein wohltuendes Bad, führen zum nächsten guten Entschluss, vielleicht einem sich anschließenden, appetitlich zubereiteten Essen. Ein offenes Gespräch mit einem Freund ist bereits die Investition sowohl in kurzes als auch längeres Glück. Es hilft augenblicklich, Frust und Schmerz abzubauen, bringt aber auch Einsichten, was zukünftig anders gemacht werden kann.

Manchmal haben wir auch einfach Glück, sei es nun ein unverhofftes Geschenk oder zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein. Das investiert in beide Glücksarten, kann von uns jedoch kaum beeinflusst werden.

**--- 10 Minuten ---**

## Beispiel – so könnten Sie arbeiten:

### Tag 1

Ich arbeite nicht irgendwie, ich bin ja auch nicht irgendwer

Unsere Art zu denken und zu leben, hat einen viel größeren Einfluss auf gefühlten Stress bei der Arbeit als bislang angenommen.

Deshalb bringt es für Sie und andere sofort spürbare Ergebnisse, wenn Sie besser mit sich selbst umgehen. Eine positive Haltung zu sich selbst ist Grundlage jedes positiven Verhaltens und Denkens gegenüber anderen. Positive Menschen sind produktiver, kreativer, gesünder, motivieren sich selbst und verdienen statistisch gesehen mehr.

#### Auswahl:

- Ich helfe jemandem.
- Ich kleide mich so, dass ich mich besonders wohl fühle.
- Ich schalte das Telefon für eine Zeit aus.
- Ich Sorge für ein kleines Erfolgserlebnis.
- Ich grüße meine Kollegen zuerst.
- Oder eigene Idee:

#### Welche Idee wenden Sie heute an?

*Ich Sorge für ein kleines Erfolgserlebnis.*

#### Welche der drei guten Taten setzen Sie um?

Ich tue mir etwas Gutes

*Ich telefoniere vor allem anderen mit meinem Lieblingskunden.*

Ich tue jemand anderem etwas Gutes

*Ich berichte meinem Lieblingskunden davon, dass ich seine Idee zu unserem Flyer im Team kommuniziert habe.*

Ich denke einmal um

*Ich denke vor dem Telefonieren an die freundlichen Telefonate anstatt an die unfreundlichen.*

**--- 10 Minuten ---**

## Tag 1

Ich arbeite nicht irgendwie, ich bin ja auch nicht irgendwer

Unsere Art zu denken und zu leben, hat einen viel größeren Einfluss auf gefühlten Stress bei der Arbeit als bislang angenommen.

Deshalb bringt es für Sie und andere sofort spürbare Ergebnisse, wenn Sie besser mit sich selbst umgehen. Eine positive Haltung zu sich selbst ist Grundlage jedes positiven Verhaltens und Denkens gegenüber anderen. Positive Menschen sind produktiver, kreativer, gesünder, motivieren sich selbst und verdienen statistisch gesehen mehr.

### Auswahl:

- Ich helfe jemandem.
- Ich kleide mich so dass ich mich besonders wohl fühle.
- Ich schalte das Telefon für eine bestimmte Zeit aus.
- Ich Sorge für ein kleines Erfolgserlebnis.
- Ich grüße als erstes alle Kollegen.
- Oder eigene Idee:

Welche Idee wenden Sie heute an?

Welche der drei guten Taten setzen Sie um?

Ich tue mir etwas Gutes

Ich tue jemand anderem etwas Gutes

Ich denke einmal um

## Tag 20

### Ich lebe auf der Schokoladenseite des Lebens

Gönnen Sie sich immer wieder ein gutes Leben wie eine gute Schokolade. Jetzt, hier, bewusst und achtsam. Schokolade essen kann jeder – es geht einfach und macht Spaß. Nutzen wir doch dieses Können für unser Leben. Gut für sich zu sorgen, heißt nicht, schlecht für andere zu sorgen. Sondern: So gut für sich selbst zu sorgen, wie man es für andere tut.

Genießen Sie hier und sofort. Gönnen Sie sich mehr. Und zwar das, was zu Ihnen passt. Lernen Sie zu sehen, dass Sie stets alle Möglichkeiten dafür haben. Wählen Sie das Thema Schokolade als Ihr Lebensmotto. Gestalten Sie Ihr Leben bewusst, gesund und glücklich.

Fragen Sie sich bei jedem Stückchen Schokolade, ob Sie heute generell schon genug für sich getan haben. Es kann die Erinnerung daran sein, positiver zu denken und leben.

#### Auswahl:

- Ich übe mich heute im angenehmen Maßhalten.
- Ich gönne mir heute etwas was schon lange auf meiner Wunschliste steht.
- Ich genieße heute bewusst.
- Ich schlage heute über die Stränge.
- Ich teile heute etwas Schönes.
- Oder eigene Idee:

#### Welche Idee wenden Sie heute an?

#### Welche der drei guten Taten setzen Sie um?

Ich tue mir etwas Gutes

Ich tue jemand anderem etwas Gutes

Ich denke einmal um

## Tag 21

### Ich schaffe mir mein Happy End

Fragen Sie öfter, was optimal für Sie ist. Nach dem Happy End. Nur wenn Sie es kennen, können Sie es erleben. Wenn Sie es wissen, legen Sie los. Sie sind gut genug, erfolgreich genug, klug genug, attraktiv genug, um jetzt alles zu leben, was Ihnen wichtig ist. Wann könnte es einen besseren Zeitpunkt geben? Nie.

Die Konsequenz? Sie warten nicht darauf, dass etwas von außen oder anderen kommt, sondern gehen den ersten Schritt.

#### Auswahl:

- Ich stelle mir verschiedene Wege zu einem Ziel vor.
- Ich überlege, von wem ich lernen kann, was ich noch nicht weiß.
- Ich achte auf eine positive Zielformulierung.
- Ich suche aktiv nach Verbündeten.
- Ich hole mir in einem Kalender, Buch oder Film Inspiration.
- Oder eigene Idee:

Welche Idee wenden Sie heute an?

Welche der drei guten Taten setzen Sie um?

Ich tue mir etwas Gutes

Ich tue jemand anderem etwas Gutes

Ich denke einmal um

## Geschafft

Positives Denken zu lernen, öfter besser an sich selbst zu denken und das mit gutem Gewissen. Mit diesem Ziel sind wir zusammen gestartet. In welchem Lebensbereich wollten Sie als erstes etwas erreichen? Was haben Sie geschafft?

Bitte denken Sie stets daran, dass unser Gehirn Problematischem, Unerledigtem, Negativem mehr Platz und Gewicht einräumt als Positivem. Das heißt, wir müssen uns ganz bewusst an das Gelungene, das Leichte, kurz: alles, das besser und schneller als erwartet geklappt hat, erinnern.

Alte Gewohnheiten und Denkmuster haben die Eigenschaft, uns gern immer wieder einzuholen. Deshalb ist es wichtig, dranzubleiben und Hinzugelerntes regelmäßig zu vertiefen. Krank zu sein, keine Zeit haben oder keine Lust, mögen Argumente sein, einen Tag auszulassen. Doch dann heißt es, am nächsten fortzusetzen.

Als kleines Extra habe ich bewährte Geheimtipps gesammelt und getestet, wie es für Sie weitergehen kann. Mein Vorschlag: Drucken Sie diese aus und platzieren sie sie gut sichtbar. Und/oder schenken sie sie einem Freund und erinnern sich gegenseitig daran.

Bonuslink: [www.ilonabuergel.de/die-14-geheimtipps](http://www.ilonabuergel.de/die-14-geheimtipps)

Schreiben Sie mir bitte Ihre Erfahrungen an [ilonabuergel@ilonabuergel.de](mailto:ilonabuergel@ilonabuergel.de) damit ich sie in die nächsten Bücher einfließen lassen kann.

Ebenfalls dankbar bin ich für eine Rezension auf Amazon, weil dann auch andere Leser einen Einblick in mein Buch erhalten.

Folgen Sie mir gern auf Facebook und Youtube. So kann ich Sie regelmäßig daran erinnern, positiv zu denken.

Alles Gute wünscht

*Dr. Ina Bürgel*

# So kann es weitergehen

Wenn Ihnen dieses Praxisbuch gefallen hat, dann interessieren Sie sich vielleicht auch für meine anderen Bücher zu dem Thema:



## Positiv Denken für Glück und Lebensfreude

Weniger erschöpft oder überfordert sein und sich selbst nie mehr vergessen  
–Grundlagenbuch–

[www.ilonabuergel.de/  
mitgutemgewissengluecklichsein](http://www.ilonabuergel.de/mitgutemgewissengluecklichsein)



## Stressbewältigung durch positive Gedanken

Wie Sie Wohlbefinden und Lebensfreude Ihrem Stress entgegensetzen  
–Schwerpunkt Stressreduktion–

[www.ilonabuergel.de/mit-stress-besser-  
umgehen-lernen-und-das-stresslevel-  
selbst-bestimmen](http://www.ilonabuergel.de/mit-stress-besser-umgehen-lernen-und-das-stresslevel-selbst-bestimmen)



## Wohlbefinden, Glück und Lebensfreude in der digitalen Welt

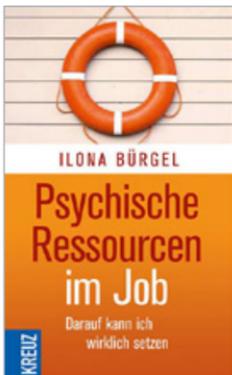
Veränderungen ohne Stress begegnen  
–Schwerpunkt Digitale Welt–

[www.ilonabuergel.de/buch-willkommen-  
digitale-welt](http://www.ilonabuergel.de/buch-willkommen-digitale-welt)

# Über die Autorin

Diplom-Psychologin Dr. Ilona Bürgel zählt zu den führenden Vertretern der Positiven Psychologie im deutschsprachigen Raum. Wie ein roter Faden zieht sich die Einladung zu einem Perspektivwechsel durch ihre Arbeit – weg von der Fixierung auf äußere Bedingungen in unserer sich ständig ändernden Welt, hin zum guten Umgang mit sich selbst. Die gefragte Referentin und Buchautorin zeigt ganz praktische Wege, wie es auf Dauer möglich ist, Leistung und Wohlbefinden miteinander zu verbinden. Nach 15 Jahren in Führungspositionen der freien Wirtschaft ist sie heute erfolgreiche Referentin, Autorin und Kolumnistin. Sie wurde vom Ministerium für Wirtschaft und Energie als Vorbildunternehmerin ausgezeichnet. Dr. Ilona Bürgel liebt Schokolade und Musik.

## Weitere Bücher von Dr. Ilona Bürgel



# Literaturliste

Biswas-Diener, Robert und Dean, Ben: Positive Psychology Coaching. Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, John Wiley & Sons Inc., Hoboken 2007

Bormans Leo (Hg.): Glück - The World Book of Happiness, Dumont Buchverlag, Köln 2011, 3. Auflage

Bressler, Linda A.; Bressler, Mark E.; Bressler, Martin S.: The Role and Relationship of Hope, Optimism and Goal Setting in Achieving Academic Success: A Study of Students enrolled in Online Accounting Courses, in: Academy of Educational Leadership Journal, Volume 14, Number 4, 2010

Clear, James: How Positive Thinking Builds Your Skills, Boosts Your Health, and Improves Your Work, <http://jamesclear.com/positive-thinking>

Csikszentmihalyi, Mihaly und LeFevre, Judith: Optimal Experience in Work and Leisure, Journal of Personality and Social Psychology 1989, Vol. 56, No. 5, 815-822

Diener, Edward: The science of happiness, by Mike Rudin, Series producer, The Happiness Formula [www.bbc.co.uk](http://www.bbc.co.uk), 2006, April, 30th

Diener, Ed; Chan Y. Micaela, Happy People live longer. Subjective well-being contributes to health and longevity: APPLIED PSYCHOLOGY: HEALTH AND WELL-BEING, 2011, 3 (1), 1-43

Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. International Journal of Wellbeing, 2(3), 222-235. doi:10.5502/ijwv2i3.4

Eberle, Ute: Positives Denken – Gesunder Optimismus, in: Zeit Wissen Nr. 6/2010. <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2010/06/Optimismus-Positives-Denken> [30.11.2017]

Fredrickson, Barbara I.: Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert, Campus Verlag Frankfurt/New York 2011

Hahnzog, Simon; Kraus, Charlotte: „Burnout?“ – „Nein, danke. Ich hab schon.“ Wie die Präsenz von Burnout die Einschätzung unserer Gesundheit beeinflusst. In: Journal of Business and Media Psychology (2012) 3, Heft 2, S. 31-42, [www.journal-bmp.de](http://www.journal-bmp.de)

Killingsworth Matthew: "Wandering mind not a happy mind", <http://news.harvard.edu/gazette/story/2010/11/wandering-mind-not-a-happy-mind/>

Kringelbach, Morten L. Berridge, Kent: The functional Neuroanatomy of Pleasure and Happiness in Discovery Medicine, Vol 9, Number 49, Pages 579-587, June 2010

Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. (University of California, Riverside), Sheldon, K. (University of Missouri, Columbia): Becoming Happier Takes Both a Will and a Proper Way: An Experimental Longitudinal Intervention To Boost Well-Being (Abstract). Emotion, Vol. 11, No. 2, 391-402 (2011)

Lyubomirsky, King und Diener: The benefits of frequent positive affects; Does happiness lead to success? American Psychology Ass. Psychological Bulletin, 2005 Vol. 131 No 803-855

Lyubomirsky, Sonja; Della Porta, Matthew D.: Boosting Happiness, Buttressing Resilience: Results from Cognitive and Behavioral Interventions, <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LDinpressb.pdf>

Lyubomirsky, Sonja und Layous, Kristin Layouts: How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? Directions in Psychological Science 22(1) 57–62, 2013

Nelson, S. Katherine; Fuller, Joshua A. K.; Choi, Incheol; Lyubomirsky, Sonja: Beyond Self-Protection: Self-Affirmation Benefits Hedonic and Eudaimonic WellBeing. Personality and Social Psychology Bulletin 1-14, 2014

Oettinger, Gabriele: Vom Träumen zum Tun in Leistung – Lust & Last, Veröffentlichung der Internationalen Pädagogischen Werktagung Salzburg 2005

Rath, Tom und Donald O. Clifton: Wie voll ist Ihr Eimer? Positive Strategien für Beruf und Alltag, WILEY-VCH Verlag, Weinheim 2012

Rath Tom, Jim Harter: Wellbeing gallup press 2010

Seligmann, Martin und Schuhmacher, Stephan: Flourish – Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens, Kösel-Verlag, München 2012





Übung macht den Meister, auch beim Positiven Denken lernen. Deshalb sorgt das Übungsbuch für weitere Fortschritte in Ihrem Alltag. Sie finden noch mehr praktische Ideen, wirklich positiv zu denken und zu leben. Die Kriterien für die Auswahl waren:

- dass Ihre Investition wirklich maximal 10 Minuten am Tag beträgt,
- Sie Freude haben,
- schnelle Wirkungen zu erzielen sind,
- Sie sofort anfangen können.

Nie war es so leicht wie heute, sein Denken zu verändern. Gemeinsam ist das noch viel schöner und wir haben alle etwas davon. Ich freue mich, dass Sie dabei sind.

*Dr. Mona Büchel*

ISBN 978-3-9819188-2-3



9 783981 918823

€ 9,80