



POSITIV DENKEN FÜR GLÜCK UND LEBENSFREUDE

*Weniger erschöpft oder überfordert sein
und sich selbst nie mehr vergessen*



Täglich nur
10 Minuten

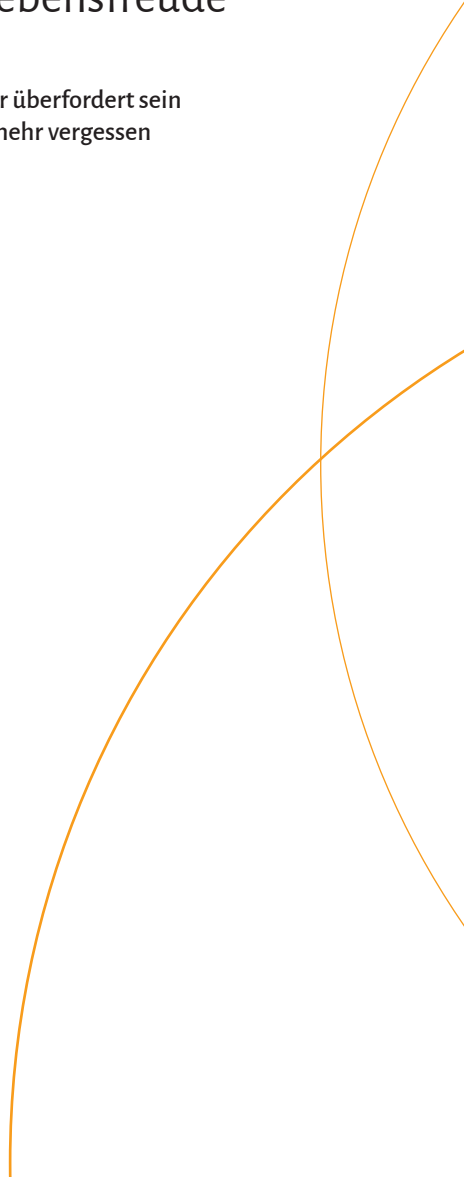
Dr. Mona Büchel

Leseprobe

Dr. Ilona Bürgel

Positiv Denken für Glück und Lebensfreude

Weniger erschöpft oder überfordert sein
und sich selbst nie mehr vergessen



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

Dr. Ilona Bürgel: Positiv Denken für Glück und Lebensfreude. Weniger erschöpft oder überfordert sein und sich selbst nie mehr vergessen

Testen Sie interaktiv, wie groß Ihre Chance auf Glück, so wie Sie leben, wirklich ist: www.ilonabuergel.de/selbst-analyse

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Foto: www.susannlange.de

Icon Cover: flaticon.com - Freepik

Druck: www.bookwire.de

Printed in Germany

ISBN: 978-3-9819188-0-9

ISBN E-Book: 978-3-9819188-1-6

Die Zitate stammen von Ilona Bürgel.

2. überarbeitete Auflage



Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Wie Sie mit diesem Buch am besten arbeiten | 5 |
| Einstieg | 7 |
| I. Die Glücksräuber | 11 |
| Erschöpfung statt Genuss | 11 |
| Grübeln, Vergleichen, Unzufriedenheit | 14 |
| Ausreden statt glücklich sein | 16 |
| Negatives Denken als Gewohnheit | 20 |
| Das schlechte Gewissen | 24 |
| II. Wie werde ich glücklich ? | 27 |
| Download Test: | |
| Wie groß ist Ihre Chance auf Glück, so wie Sie leben, wirklich? | 29 |
| III. Positives Denken und Glück leben | 30 |
| Warum sich Positiv Denken für Sie lohnt | 30 |
| Sie können in jedem Alter loslegen | 32 |
| 7 Starthilfen für Positiv Denken | 34 |
| Glücksbeispiele für jeden Tag | 35 |
| Glück im Arbeitsumfeld | 36 |
| Glück der kleinen Momente | 37 |
| Glück trotz Störungen | 38 |
| Glück durch Zufriedenheit | 39 |
| Glück durch Engagement | 40 |
| Glück durch maßvolle Anstrengung | 41 |
| Glück heißt Gutes zu tun | 42 |
| Glück durch gute Gedanken | 43 |
| Glück ist ansteckend | 44 |
| Glück braucht Aufmerksamkeit | 45 |
| Glück durch Gedankenlenkung | 46 |
| Glück dank Perspektivwechsel | 47 |
| Glück basiert auf Tatsachen | 48 |
| Glück gelingt je weniger wir erwarten | 49 |
| Glück basiert auf Optimismus | 50 |
| Glück liebt Lob | 51 |
| Glück durch positiven Fokus | 52 |

| | |
|--|----|
| Glück wird mehr wenn Ärger weniger wird | 53 |
| Glück vermehrt sich durch gute Nachrichten | 54 |
| Glück und Schokolade gehören zusammen | 55 |
| Geschafft | 56 |
| Über die Autorin | 57 |
| Weitere Bücher | 57 |
| Literaturliste | 58 |



Wie Sie mit diesem Buch am besten arbeiten

Herzlich willkommen auf dem Weg in ein neues Leben. Ein Leben, in dem Sie bei aller Arbeit und trotz Alltagsstress so denken, wie Sie es sich wünschen: positiv, optimistisch, sympathisch. Wie alles andere im Leben können Sie auch dies lernen. Manchmal muss man dazu erst einmal etwas verlernen – nämlich alte, wenig hilfreiche Denkgewohnheiten.

Warum nehmen wir uns Dinge, z. B. positiver zu denken, vor und schaffen es doch nicht? Wie hören wir endlich auf zu grübeln? Wie bringe ich alles im Leben unter einen Hut? Wie habe ich dabei ein gutes Gewissen? Dies sind Fragen, denen wir in diesem Buch gemeinsam nachgehen werden.

Ich habe für Sie die Erfahrungen meiner Arbeit mit Menschen wie Sie und ich und natürlich meine eigenen Erfahrungen zusammengestellt. So profitieren Sie nicht nur von wissenschaftlichen Erkenntnissen, sondern vor allem auch von dem, was sich bewährt hat.

Dem Entschluss, etwas zu ändern, muss eine Tat folgen. Der Erwerb dieses E-Books ist bereits eine solche. Nun heißt es für Sie, die Informationen zu filtern, die genau zu Ihnen passen und die Sie genau jetzt brauchen.

Wir alle haben zu wenig Zeit für Dinge, die uns selbst betreffen. Sind abends müde oder abgespant und haben es früh eilig. Deshalb ist das Material so aufgeteilt, dass Sie für das Lesen und Verarbeiten eines Abschnitts maximal 10 Minuten oder 2 mal 5 Minuten benötigen. Sie finden jeweils eine kleine Markierung, die zeigt, wieviel ungefähr in 10 Minuten durchdacht werden kann. Für die praktische Inspiration im Teil 3 gilt ebenso, dass Sie pro Tag nur diese kleine Zeitspanne einsetzen müssten, um eine Verbesserung zu bewirken.

Morgens wirkt die Arbeit mit diesem Buch für den bevorstehenden Tag am besten, weil Sie dann gleich Ihre Perspektive auf »positiv« einstellen. Abends ist die Wirkung 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, sich leichter daran zu halten.

Natürlich sind Sie frei, mehr als 10 Minuten zu lesen und zu reflektieren. Je mehr man tut, desto schneller kommt man vorwärts. Je länger man dran bleibt, desto nachhaltiger ist die Wirkung. Doch am allerwichtigsten ist die Regelmäßigkeit. Das heißt, es ist besser, sich täglich wenige Minuten mit einem Thema zu befassen, als einmal in der Woche einen ganzen Tag.

Ich freue mich darauf, dass immer mehr Menschen so wie Sie und ich positiver durch das Leben gehen. Denn jeder von uns ist ein Modell, Vorbild und Inspiration für andere.

Viel Erfolg beim Positiven Denken wünscht

Dr. Mona Büchel

Einstieg

Ich bin auf Reisen. Während ich am Flughafen Düsseldorf auf den Check-In warte, habe ich Zeit für einen Kaffee und nehme mitten in der Abflughalle im Bistro Platz. Trotz der auf Flughäfen üblichen Betriebsamkeit geht es hier gemütlich zu. Kein Wunder – fällt mein Auge doch auf einen handgeschriebenen Spruch an der Wand am Tresen: »Die Welt gehört dem, der sie genießt«. Das gefällt mir und passt zu meiner Lebensphilosophie. Doch dann frage ich mich, ob das auch stimmt. Und wenn ja, unter welchen Umständen.

Immer höher, schneller, weiter und dabei immer attraktiver, fitter, positiver: Die Ansprüche, die an uns gestellt werden und die wir immer mehr auch an uns selbst stellen, sind kaum noch zu erfüllen. Der Druck – sowohl privat als auch beruflich – steigt unaufhaltsam.

Konsequent leben wir, dass vor dem Wohlbefinden die Leistung steht. Wir erlauben uns Selbstfürsorge dann, wenn wir einmal Zeit haben und das ist fast nie. »Haben Sie heute schon an sich gedacht?« Was würden Sie antworten? Ist es nicht mit dem An-sich-Denken so, dass wir es uns zwar vornehmen, doch nicht tun? Wissen, wie nützlich es wäre, doch es aufschieben, bis wir »Zeit haben«? Und wenn wir es einmal tun, dann mit schlechtem Gewissen?

Wir leben in einer Kultur, die Erfolg und Anerkennung über permanentes Leisten definiert. Wir haben damit ja auch viel erreicht. Doch wir kommen so nicht mehr weiter. Viel zu lange haben wir in Beruf und Privatleben an oder sogar über unseren Belastungsgrenzen gelebt. Spätestens dann hört bei jedem das positive Denken auf.

Wir übersehen, dass Leistung, die auf Kosten von Wohlbefinden erbracht wird, Leistungsfähigkeit kostet. Ein Mangel an Ausgleich mit Wohlbefinden und Gesundheit bezahlt wird. Kurzum – dass Wohlbefinden, gut drauf zu sein, eben nicht ein Dankeschön nach vollbrachter Leistung oder eine Belohnung ist, sondern vielmehr die künftige Hauptvoraussetzung für Leistung.

Positives Denken zu lernen heißt vor allem, eine neue Haltung zu sich selbst zu finden. Denn wir leben und arbeiten genauso gut oder schlecht, wie wir uns fühlen.

»Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen«, sagt die WHO seit 1948.

Daran hat sich bis heute nichts geändert. Gemeinsam ist Wohlbefinden und Gesundheit, dass wir beides gern haben, doch möglichst wenig dafür tun wollen. Und ist es nicht ähnlich mit dem Positiven Denken? Irgendwie wissen wir schon, dass es etwas bringt. Doch Zeit zur Reflexion darüber, wie und was wir denken und was dies für Konsequenzen hat, nehmen wir uns kaum. Höchstens dann, wenn etwas nicht so läuft, wie wir uns das wünschen.

Besser wäre, sich regelmäßig mit dem eigenen Denken zu befassen und zu prüfen, ob wir so leben, wie wir es uns wünschen. Denn Denken und Fühlen beeinflussen unsere Wahrnehmung nicht nur im Sinne der Lenkung der Aufmerksamkeit, sondern greifen direkt in den Wahrnehmungsprozess ein. Geht es uns schlecht, neigen wir zum Tunnelblick und fokussieren uns auf noch mehr Schlechtes. Geht es uns gut, haben wir eine weite Perspektive, können aus Möglichkeiten und Lösungen wählen. Wenn es uns gut geht, haben wir etwas zum Abgeben, so profitieren alle davon. Die Umstände, unter denen wir leben, sind so gut wie nie zuvor und wie kaum sonst irgendwo auf der Welt. Uns dessen öfter bewusst zu werden, ist ebenso sinnvoll wie nützlich. Denn:

Zum Glück gehören drei Bausteine: Prozesse unseres Denkstils, die meist unbewusst und schwer zugänglich sind; Lebensbedingungen wie das Einkommen, die Umwelt o. ä., die wir nur bedingt beeinflussen können, und Entscheidungen und zwar in dem Sinne, welchen Ereignissen wir unsere Aufmerksamkeit schenken. Das heißt, wie lange wir worüber nachdenken und auf welche Art. Hier liegt unsere größte Einflussmöglichkeit.

*»Die Dinge sind, wie sie sind, weil wir sind,
wie wir sind.«*

Positive Psychologie als Wissenschaft des Positiven Denkens und Glücks

Vor etwa 12 Jahren habe ich den Entschluss gefasst, ein glücklicher Mensch zu werden. Ich war es damals nicht. Wie manch andere auch, kannte ich Enttäuschungen bei der Partnersuche, das Hadern mit dem eigenen Körper oder Frustration bei der Arbeit. Vor allem aber, dass mich diese normalen Schwierigkeiten des Alltags zu lange und zu sehr belasteten und mir die gute Stimmung raubten. Das wollte ich ändern und ich tat es.

Insofern wird es Sie nicht überraschen, dass ich beruflich zu einer Anhängerin der Positiven Psychologie wurde und in Job und Privatleben das Positive Denken befürworte und lebe. Leider ist es über die vielen Jahrzehnte, in denen sich explizit damit beschäftigt wurde, immer wieder in Verruf geraten. Ich denke, das liegt daran, dass wir falsche Erwartungen haben oder das Wissen darüber nicht richtig einsetzen.

Der »Vater« der Positiven Psychologie, Martin Seligmann, etablierte im Jahr 2000 die Positive Psychologie als wissenschaftliche Richtung. Im Fokus der Forschung stehen positive Emotionen, positive Charaktereigenschaften und positive Institutionen. Woher kam die Motivation? Bislang konzentrierte sich die traditionelle Psychologie auf Krankheiten, Defizite und Probleme. 70 Prozent aller Menschen sind aber nicht psychisch krank, sondern gesund wie Sie und ich, und wollen einfach gut leben.

Bereits seit den 1970er-Jahren etablierten sich Coachingansätze mit klarer Ausrichtung auf die Möglichkeiten, Potentiale und Chancen, die in jedem von uns angelegt sind. Hier wurden allerdings eher die praktischen Erfahrungen erfolgreicher Therapeuten ausgewertet. Das fehlende wissenschaftliche Fundament führte dazu, dass die traditionelle Psychologie ihnen die Anerkennung verweigerte. Aus meiner Sicht besteht die Leistung der Positiven Psychologie darin, diese Denkrichtungen und Ansätze zusammenzuführen, zu untersuchen und damit zu objektivieren.

Die Positive Psychologie ist nicht einfach ein weiteres Hilfsmittel in der Werkzeugkiste des Selbstcoachings, sondern eine Haltung zum Leben und zur Arbeit. Sie hilft, das Beste aus einer Situation zu machen. Optimismus, Neugier, Lebensfreude erweitern die Perspektive und ermöglichen Wachstum. Glückliche Menschen nutzen und entwickeln ihre sozialen und persönlichen Ressourcen, sind kreativer, motivierter, hilfsbereiter, sozialer und energievoller. Glück ist wie ein Perpetuum Mobile und füllt sich selbst. Das ist genau das, was Sie in z. B. in Belastungssituationen besonders benötigen.

Denkpause

Welche guten Denkgewohnheiten haben Sie schon?

--- 10 Minuten ---

I. Die Glücksräuber

Warum ärgern wir uns so schnell und grübeln so lange? Wieso fällt es so schwer, einfach anders zu denken? Wer das Gehirn besser kennt, versteht die eigenen Reaktionen besser. Und dann entfällt schon einmal ein großer Grund zur Aufregung: Die Aufregung über uns selbst.

Erschöpfung statt Genuss

Vor einiger Zeit habe ich eine Online-Befragung zu den wichtigsten persönlichen psychischen Stärken im Beruf durchgeführt. Interessant und zugleich erschreckend: Genussfähigkeit landete auf dem letzten Platz. Offensichtlich führt die vielfältige Anstrengung in diesem Lebensbereich dazu, dass wir keine Freude mehr an dem empfinden, was wir tun. Und ist dies nicht auch in anderen Lebensbereichen der Fall? Erfreuen wir uns noch so intensiv wie früher an der Gestaltung unseres Gartens, die wir im Winter oft vermissen, oder am Kochen und Backen – etwas, wofür wir uns doch einmal begeistern konnten?

Gewohnheit und Routine, gesteuert von Betriebsamkeit und Tempo, haben deren Platz eingenommen. Wir versuchen in der gleichen Zeit immer mehr Aufgaben zu erledigen. Dies geht nicht nur zu Lasten der Qualität; es mindert vor allem Freude und Genuss. Schlinge ich am Arbeitsplatz anstatt eines Mittagessens ein Brötchen hinunter, werde ich nicht einmal schmecken, was ich esse.

Wir investieren immer mehr Geld und Zeit in den Wellnessbereich, z. B. für Urlaubsreisen in Hotels, die uns Entspannung versprechen und luxuriösen Komfort, Behandlungen von Thalasso bis Ayurveda, Massagen, Schröpfen, Yoga, Smoothies und vieles mehr offerieren. Wir vertrauen dem Versprechen, dass wir uns anschließend erholt und aufgetankt fühlen.

Ich selbst bin eine begeisterte Nutzerin von Wellnessangeboten. Daher weiß ich, dass die Einlösung dieses Versprechens eine wichtige Fähigkeit beim Empfänger voraussetzt: Er sollte sich auf das Angebot, den Genuss, auch einlassen können.

Wie sieht die Realität aus? Ich denke während der Kosmetikbehandlung an die kranke Freundin und beim Yoga an die unaufgeräumte Küche. Selbst im Urlaub schalte ich nicht ab: Das Handy ist in ständiger Reichweite. Und dann wundere ich mich, warum ich generell so unruhig bin, so schnell gereizt bin wenn das bestellte Essen aus ist oder ich auf einen Zug warte.

Was verhindert, dass wir unser Leben genießen?

a) wir sind überlastet

Die Müdigkeit, Energielosigkeit und verlorene Lebensfreude, die immer mehr Menschen um die Lebensmitte oder bereits früher spüren, werden nicht etwa durch das Altern, sondern durch anhaltende Überforderung verursacht.

Beispiel: Seit wie vielen Jahren ist es für Sie üblich, mehr als die normale Arbeitszeit zu arbeiten? Bei mir sind es 29 Jahre.

b) wir sind zu müde

Der gemeinsame Konsens aller Erklärungsversuche zu negativem Stress sieht ein Ungleichgewicht von Anforderungen und Ausgleich. Wir könnten so viel leisten – wenn wir uns erholen würden. Da wir es nicht tun, sind wir umso stressanfälliger.

Beispiel: Auch wenn ich jeden Tag Sport treibe, meditiere und koche, bleiben doppelt so viele Anstrengungsstunden.

c) negatives Denken

Wir sind mit den Gedanken immer woanders, meist bei Problemen, Sorgen, Unerledigtem. Schönes, Gutes und Angenehmes wird schnell übersehen.

Beispiel: Egal ob im Zug, beim Friseur oder am Schreibtisch, ständig schiele ich auf das Handy, damit ich nichts verpasse.

d) Unkonzentriertheit

Unsere Art zu denken, die neue Welt der Medien voller Ablenkungen, die Flut der Informationen führen zu neuen schlechten Gewohnheiten, z. B. mit den Gedanken ständig zu springen.

Beispiel: Ich muss mich bewusst daran erinnern, nicht während einer Buchrecherche parallel Mails zu beantworten.

»Leben ist wie Schokolade essen:

Voller Möglichkeiten, Freude und Genuss.«

Tagesidee 19

Glück vermehrt sich durch gute Nachrichten

«Sagen Sie mir, mit welchen Informationen Sie sich wie oft und wie lange befassen und ich sage Ihnen, wie Sie sich fühlen«. Dazu muss ich keine Hellseherin sein. Sie können das auch. Denn wenn Sie immer wieder dem klagenden Nachbarn zuhören, mehrmals am Tag Nachrichten lesen und sehen und am besten noch abends vor dem Schlafengehen die Unglücksbilder aus aller Welt im Großbildschirmformat aufnehmen, müssen Sie sich nicht wundern, dass Sie nicht schlafen können oder oft ängstlich sind.

Zählen Sie in Ihrer Lieblingstageszeitung einmal die positiven Meldungen – es ist eine kleine Minderheit. Auch Sie würden sich wundern, wenn Sie darüber lesen würden, wie viele Menschen trotz Grippewelle gesund geblieben oder wie viele Handtaschen nicht gestohlen worden sind.

Limitieren Sie daher die Zeit, in der Sie sich schlechte Erfahrungen von Freunden und Familie anhören, stoppen Sie Klatsch und Tratsch über Abwesende bei der Arbeit. Je mehr Negatives wir hören, desto normaler scheint es zu sein, und am Ende glauben wir gar, so sei die Realität. Weit gefehlt! Wir filtern genau das heraus, was zu unseren Erwartungen und Erfahrungen passt. Das Filtern merken wir leider nicht. Doch unser Gehirn passt sich an. Man spricht von der Neuroplastizität des Gehirns. Je häufiger wir etwas denken oder tun, desto stärker werden die Verknüpfungen der Nervenzellen; so entstehen Denkgewohnheiten. Das hat zur Folge, dass wir selbst beginnen, schlechte Nachrichten zu verbreiten, zu klagen und zu zweifeln und es gar nicht zu merken. Ein Teufelskreis, den wir durch bewusstes Gegenlenken und Auswahl, welche Informationen wir aufnehmen und weitergeben, durchbrechen können.

Welche Person fällt Ihnen als erstes ein, die dies erfolgreich umsetzt?

Das gute Gewissen

Wenn ich genauer auswähle, worüber ich spreche, leiste ich einen Beitrag zu einem guten Betriebsklima.

Welche Situation fällt Ihnen ein, in der Ihnen das schon einmal gelungen ist?

Tagesidee 20

Glück und Schokolade gehören zusammen

Genuss und Lebensfreude wünschen wir uns alle. Doch wie viel Platz haben sie wirklich in unserem Alltag? Hektik, Pflichten, Zeitdruck, die Lust und Last der Arbeit scheinen uns fest im Griff zu haben. Doch wenn wir immer wieder nur Pflichten erfüllen, das Gute vertagen, werden wir irgendwann nur noch funktionieren. Wir selbst bleiben auf der Strecke. Nur der, dem es gut geht, kann anderen etwas abgeben. Nur wer zufrieden ist mit seinem Leben, kann glücklich, leistungsfähig und gesund bleiben.

Gönnen Sie sich deshalb immer wieder ein gutes Leben wie eine gute Schokolade. Jetzt, hier, bewusst und achtsam. Schokoladeessen kann jeder – es geht einfach und macht Spaß. Nutzen wir doch dieses Können für unser ganzes Leben. Investieren Sie in sich. Gut für sich zu sorgen, heißt nicht, schlecht für andere zu sorgen. Sondern so gut für sich zu sorgen wie für andere. Es ist die Voraussetzung dafür, etwas zum Abgeben zu haben.

Mein Vorschlag: Lernen Sie, zu genießen – und zwar zuerst die Schokolade genau in dem Moment, in dem Sie Appetit darauf haben. Und dann genießen Sie Ihr Leben genauso, wie Sie gelernt haben, Ihre Schokolade zu genießen.

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. Und: Nutzen Sie es dadurch bestmöglich.

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.

Welche Person fällt Ihnen als erstes ein, die dies erfolgreich umsetzt?

Das gute Gewissen

Wenn ich mehr genieße, bin ich genießbarer.

Welche Situation fällt Ihnen ein, in der Ihnen das schon einmal gelungen ist?

Geschafft

Positives Denken zu lernen, öfter besser an sich selbst zu denken und das mit gutem Gewissen. Das war Ihre Idee beim Erwerb dieses Buches. Wie geht es Ihnen heute damit? Lief es besser, als erwartet? Brachten Sie schon bessere Voraussetzungen mit, als gedacht? Haben Sie häufig »stimmt« oder »mache ich bereits« gedacht?

Nutzen Sie die Ideen, die Ihnen besonders leicht gefallen sind, öfter. Aus den Erfolgserfahrungen heraus wagen Sie sich dann an ein anspruchsvolleres Thema. Bitte bedenken Sie auch: Nicht alles passt zu jedem. Sie können immer wählen, was heute in Ihren Alltag und zu Ihnen passt.

Das Wichtigste ist, dranzubleiben. Haben Sie an einem Tag nichts getan, so fangen Sie am nächsten wieder an. Tragen Sie sich den Termin für die Arbeit mit diesem Buch in Ihren Kalender ein, schicken Sie sich eine SMS zur Erinnerung. Erzählen Sie anderen davon und suchen Sie sich Gleichgesinnte.

Beispiel: Ich habe manchmal wochenlang keine Lust auf meine positiven Denkrituale. Ich gönne mir dann eine Pause denn ich weiß, ich werde wieder anfangen. Weil ich diese guten Gewohnheiten vermissen.

Weitere Impulse und eine Anleitung, um an sich zu arbeiten, gibt es im Arbeitsbuch: www.ilonabuergel.de/positives-denken-lernen-ueben

Schreiben Sie mir bitte Ihre Erfahrungen an ilonabuergel@ilonabuergel.de damit ich sie in die nächsten Bücher einfließen lassen kann.

Dankbar bin ich auch für eine Rezension bei Amazon, weil dann andere auch mehr über das Buch erfahren: www.amazon.de/Ilona-Bürgel

Falls Sie den Test für sich oder einen Freund noch nicht herunter geladen haben geht das hier: www.ilonabuergel.de/selbst-analyse

Alles Gute wünscht

Dr. Ilona Bürgel

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 aus ausgezeichnet. Dr. Ilona Bürgel liebt Schokolade und Musik.

Mehr aus der Serie „Viel zu tun und trotzdem glücklich“



Weitere Bücher von Dr. Ilona Bürgel



Literaturliste

- Bakker, Arnold B.; Euwema, Martin C.; van Emmerik, Hetty: Crossover of Burnout and Engagement in Work Teams. In: *Work and Occupations* 33, Nr. 4, 2006, Sage Publications, S. 464-489, <http://wox.sagepub.com>
- Bakker, Arnold B.: The Crossover of Burnout and its Relation to Partner Health. In: *Stress and Health* 25, 2009, S. 343-353, www.interscience.wiley.com
- Bakker, Arnold B., Demerouti, Evangelia, Schaufeli, Wilmar B.: The Crossover of Burnout and Work Engagement among Working Couples. In: *Human Relations* 58 (5), 2005, S. 661-689, www.sagepublications.com
- 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
- Boehm, Julia, Kubzansky, Laura: Optimism May Help Protect Heart, www.medicalnewstoday.com, Article Date: 18 Apr 2012 - 2:00 PDT
- Bolier, Linda; Haverman, Merel; Westerhof, Gerben J. u. a.: Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies, *BMC Public Health* 2013, 13-119, <http://bmcpubhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-119>
- 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 <http://www.alliedacademies.org/Publications/Papers/AELJ%20Vol%2014%20No%204%202010%20p%2037-51.pdf> [28.04.2014]
- 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
www.coaching-report.de/coaching-markt.html
- Davidson, Richard et al.: Individual differences in amygdala and ventromedial prefrontal cortex activity are associated with evaluation speed and psychological well-being, in: *Journal of Cognitive Neuroscience*, No. 19, 2007
- Demerouti, Evangelia; Mojza, Eva J.; Bakker, Arnold B.: Reciprocal Relations Between Recovery and Work Engagement, The Moderating Role of Job Stressors, in: *Journal of Applied Psychology* 97 (2012) 4 pp 842-853
- Diener Edward: The science of happiness, by Mike Rudin, Series producer, The Happiness Formula 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> [16.06.2014]
- Fordyce, Michael www.gethappy.net: Human happiness- its nature & its attainment, Vol II The attainment
- Fordyce, Michael, in: Eysenck, Michael W.: *Happiness, Facts and Myths*. Psychology Press Ltd 2003
- 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
- Heinrich, Christian: Positives Denken: Optimismus als Überlebensstrategie, in: *Spiegel online*, 2. 6. 2013. <http://www.spiegel.de>

www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/optimismus-positive-gedanken-koennen-das-leben-staerken-a-901042.html [16.06.2014]

Kinslow, Frank: Quanten-Heilung erleben. Wie die Methode konkret funktioniert – in jeder Situation, VAK Verlags-GmbH, Kirchzarten 2010

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: Building a neuroscience of pleasure and well-being in *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice* 2011, 1:3, <http://www.psywb.com/content/1/1/>

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 and 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, sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LDinpressb.pdf

Lyubomirsky, Sonja: *The Myths of Happiness: What Should Make You Happy, but Doesn't, What Shouldn't Make You Happy, but Does*, 2014, Penguin

Lyubomirsky, S., & Della Porta, M. (in press): Boosting happiness, buttressing resilience: Results from cognitive and behavioral interventions. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience: Concepts, methods, and applications*. New York: Guilford Press.

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

Lykken, David und Tellegen, Auke: Happiness is a Stochastic Phenomenon, in: *Psychological Science*, Vol. 7, 1996

Neal, Kathy: Human cells respond differently to happiness, UNC College of Arts and Science 2016 <http://college.unc.edu/2013/07/29/human-cells-respond-differently-to-happiness/> [15.02.2016]

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

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson C.: Positive psychology in progress. Empirical validation of interventions, In: *American Psychologist*, 60, 410–421 (2005)

Seligman, Martin E. P.; Steen, Tracy A.; Peterson, Christopher: Positive Psychology Progress Empirical Validation of Interventions; *tidskrift for norsk psykologforening* 2005 · 42 · 874–884

TK-Stress-Studie NRW-Studenten 2012, Ergebnisse einer repräsentativen Forsa-Umfrage aus Mai 2012, www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/456454/Datei/60355/Forsa-Studie-Studentenalltag-in-NRW.pdf

Zhang, Jia Wie, Howell, Ryan T: Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits?; *Personality and Individual Differences*, Volume 50, issue 8 (June, 2011), p. 1261-1266

<https://www.blick.ch/news/schweiz/psychologie-aggressivitaet-koennte-das-gehirn-schneller-altern-lassen-id4755070.htm>





Grübeln, Zweifeln, Ärgern sind in Mode gekommen.
Dabei wünschen wir uns etwas ganz anderes:

- das Leben und alle Aufgaben leichter zu nehmen,
- negative Gedanken in positive zu verwandeln,
- Lebensfreude zu spüren und glücklicher zu werden,
- mit einem guten Gewissen endlich einmal an uns zu denken.

Die Lösung liegt in Ihrer Hand oder besser gesagt in Ihrem Kopf. Positives Denken lernen kann jeder und es macht auch noch Spaß. Es wirkt sofort, zeit-, orts- und altersunabhängig. Hier erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen, nein, das Wichtigste und Wirkungsvollste. Ich mache es Ihnen vor und freue mich auf Sie.

Dr. Mona Bürgel

ISBN 978-3-9819188-0-9



9 783981 918809

€ 9,80