



Felicitas Heyne

Glücksfitness

Das individuelle Training für mehr Lebensfreude

Was ist Glück? Weshalb sind manche Menschen glücklicher als andere? Wie kann man selbst glücklicher leben? Wenige Fragen werden häufiger und von so unterschiedlichen Seiten diskutiert und beantwortet. Glücksrezepte gibt es viele, doch welches ist das richtige?

Die Diplom-Psychologin Felicitas Heyne stellt in ihrem Buch eine Methode vor, die an der wichtigsten Glücksvariable überhaupt ansetzt: am individuellen Charakter. Mithilfe des von ihr entwickelten, millionenfach bewährten Tests kann sich der Leser einem von 16 verschiedenen Persönlichkeitstypen zuordnen. Man erfährt, was den eigenen Persönlichkeitstyp auszeichnet, lernt seine wichtigsten Charakteristika, Stärken und Schwächen kennen. Und erhält sein ganz individuelles Glücksrezept, das wesentliche Erkenntnisse der aktuellen Glücksforschung auf den eigenen Persönlichkeitstyp abstimmt. Fürs tägliche Training der Glücksfitness bietet die Autorin auf jeden Typ zugeschnittene Glückstipps und Übungen.

Ein Leitfaden für alle, die sich auf eine spannende Reise zu sich selbst aufmachen und den ganz persönlichen Weg zum Glück finden möchten.

ca. 1200 Zeichen

Felicitas Heyne

ist Diplom-Psychologin und arbeitet als systematische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin in freier Praxis. Daneben veröffentlicht sie psychologische Ratgeber, schreibt regelmäßig als Expertin für zahlreiche Zeitschriften und hält Seminare zu psychologischen Themen. Gemeinsam mit ihrem Mann hat sie das iPersonic Persönlichkeitssystem (www.ipersonic.de) entwickelt und die Initiative «Glücksfitness für Deutschland» ins Leben gerufen.

Kontakt zur Autorin

Mail felicitas@heyne.com

Web www.gluecksfitness.de

Bibliografie

Felicitas Heyne

Glücksfitness

Das individuelle Training für mehr Lebensfreude

Orell Füssli Verlag, Zürich 2010

192 Seiten, Klappenbroschur

ISBN 978-3-280-05383-6

Fr. 34.90 / € 19.90