



Thomas Prünke

Vom Sinn schlechter Laune

Warum es gut tut, sich schlecht zu fühlen

Trällernd am Frühstückstisch, beschwingt im Büro, ausgelassen beim Feierabendbier: Nur ja keine schlechte Laune zeigen. Bloss nicht negativ auffallen bei Familie, beim Vorgesetzten, den Arbeitskollegen und Freunden. „Schluss mit dem Gute-Laune-Theater“ fordert jetzt der Diplom-Psychologe Thomas Prünke. Denn: Schlechte Laune hat durchaus ihren Sinn. Und sie tut sogar richtig gut, wenn man sie zu deuten weiss.

Der Autor zeigt in seinem Ratgeber: Negative Gefühle haben eine wichtige Alarmfunktion. Sie signalisieren Handlungsbedarf. Sie melden sich, wenn wir wichtige Bedürfnisse und Sehnsüchte übergehen und warnen uns, wenn wir uns unseren Belastungsgrenzen nähern. Sie zuzulassen, ist deshalb der erste Schritt zur Veränderung. Und sie zu akzeptieren, zu verstehen und gelassen mit ihnen umzugehen, ist der Schlüssel zu einem harmonischen Umgang mit sich selbst. Thomas Prünke vermittelt anschaulich, wie man negative Gefühle fassbar macht, wie man ihre verborgenen Botschaften entschlüsseln und Ordnung in die Klangvielfalt der Emotionen bringen kann. Mit vielen Beispielen, Tests und Checklisten.

Ein Buch für alle, die genug vom Gruppenzwang zur guten Laune haben und negative Gefühle in positive Kraft umwandeln wollen.

ca. 1310 Zeichen

Thomas Prünke

ist Diplom-Psychologe und Supervisor. Er arbeitet seit über 20 Jahren als Psychotherapeut, Coach und Trainer. Industrie, Versicherungen, Handel, soziale Einrichtungen und öffentliche Dienste haben bereits von seiner Erfahrung profitiert. Der gefragte Buchautor, Workshopleiter und Referent lebt in Hamburg.

Kontakt zum Autor

Mail info@thomas-pruenke.de

Web www.thomas-pruenke.de

Bibliografie

Thomas Prünke

Vom Sinn schlechter Laune

Warum es gut tut, sich schlecht zu fühlen

Orell Füssli Verlag, Zürich 2010

192 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-280-05401-7

Fr. 34.90 / € 19.90