

1. Record Nr.	UNINA9910484577703321
Autore	Ennenbach Matthias
Titolo	Wie das Leben zum Urlaub wird : Bewusst und glücklich trotz Krisen und Wandel // von Matthias Ennenbach
Pubbl/distr/stampa	Berlin, Heidelberg : , : Springer Berlin Heidelberg : , : Imprint : Springer, , 2017
ISBN	3-662-54271-4
Edizione	[1st ed. 2017.]
Descrizione fisica	1 online resource (143 pages) : illustrations
Disciplina	158.1
Soggetti	Medicine Health Psychotherapy Psychology Psychotherapy Counseling Supervision Employees—Coaching of Popular Science in Medicine and Health Popular Science in Psychology Psychotherapy and Counseling Consulting, Supervision and Coaching Coaching
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	"Mit 25 Abbildungen."
Nota di contenuto	1 Urlaubsvorbereitungen -- 2 Das Urlaubsbewusstsein kennenlernen -- 3 Das Urlaubsbewusstsein kultivieren -- 4. Vom Holiday zum Holy Day.
Sommario/riassunto	Dieses Buch zeigt in einfachen Schritten, wie Sie das Leben wie einen Urlaub wahrnehmen können – eine relativ leicht erlernbare Kunst. Dazu vermittelt der Autor Ihnen das Konzept des sog. Urlaubsbewusstseins. Dieser Zustand schlummert in uns allen, macht sich manchmal bemerkbar, bleibt aber meist instabil. Warum das so ist, verdeutlicht der Autor mit anschaulichen Skizzen. Unser Bewusstsein entscheidet darüber, wie wir die Welt sehen, wie wir fühlen, denken und handeln. Es

reagiert auf alles, was in unserem Leben passiert. Deshalb fühlen wir uns im Urlaub anders als im Alltag. Ohne gezielte Übungen wird unser Bewusstsein aber sehr von außen gesteuert. Der Autor verrät Ihnen hier einen Weg, das eigene Potenzial nachhaltig so zu fördern, dass Sie unabhängiger werden und Ihr Leben wie einen Urlaub genießen lernen. Sie erhalten konkrete Anregungen für eine einfache Umsetzung. Das Motto? Aktivieren Sie Ihr Urlaubsbewusstsein. Aus dem Inhalt Der aktuellen Angst- und Panikmache etwas Konstruktives entgegensetzen – Konkrete Anregungen für die eigene Weiterentwicklung. Der Autor Dr. Matthias Ennenbach (*1963) arbeitet seit rund 25 Jahren als Psychotherapeut in klinischen Kontexten, in eigener Praxis sowie als Universitätsgastreferent, Seminarleiter und Ausbilder für Therapeuten (BPT®) und für Achtsamkeitstrainer (ASST®).
