



Lockerlassen: Warum weniger Denken mehr bringt

Steve Ayan

 **Download**

 **Online Lesen**

Lockerlassen: Warum weniger Denken mehr bringt Steve Ayan

Warum weniger Denken mehr bringt

Broschiertes Buch

Mehr Bewusstsein! Mehr Denken! Mehr Achtsamkeit! Dieses Buch räumt auf mit dem Klischee vom besseren Leben durch intensives Nachdenken. Glücklicherweise wird nicht, wer ganz "bei sich" ist, sondern wer auch mal mental lockerlässt. Es entlarvt die Fallstricke des Bewusstseinskults - wissenschaftlich fundiert und alltagsnah.

Der "Bewusstseinsfimmel" ist das Leiden unserer Zeit. Viele Menschen versuchen, ihr wahres Ich zu ergründen - und sind damit überfordert. Denn die ständige Selbstaufmerksamkeit fördert Grübeleien, Ängste und Unruhe. Anhand zahlreicher Studien von Psychologen und Hirnforschern schildert Ayan anschaulich und unterhaltsam, weshalb das Motto "mehr hilft mehr" beim Denken auf den Holzweg führt: Zu viel Bemühen und Konzentration auf das Ich lässt uns schlechter entscheiden, steht beim Lernen und Problemlösen im Weg und macht anfälliger für Stress. Dieses Buch zeigt, wo die größten Denkfallen lauern und wie man sie vermeidet. Momente, in denen man die Seele baumeln lässt, sind dafür unentbehrlich. Denn nur, wenn der Kopf auch mal Pause macht, tut er das, was er am besten kann: neue Ideen sprudeln lassen.

 [Download Lockerlassen: Warum weniger Denken mehr bringt ...pdf](#)

 [Online Lesen Lockerlassen: Warum weniger Denken mehr bringt ...pdf](#)

Lockerlassen: Warum weniger Denken mehr bringt

Steve Ayan

Lockerlassen: Warum weniger Denken mehr bringt Steve Ayan

Warum weniger Denken mehr bringt

Broschiertes Buch

Mehr Bewusstsein! Mehr Denken! Mehr Achtsamkeit! Dieses Buch räumt auf mit dem Klischee vom besseren Leben durch intensives Nachdenken. Glücklicherweise wird nicht, wer ganz "bei sich" ist, sondern wer auch mal mental lockerlässt. Es entlarvt die Fallstricke des Bewusstseinskults - wissenschaftlich fundiert und alltagsnah.

Der "Bewusstseinsfimmel" ist das Leiden unserer Zeit. Viele Menschen versuchen, ihr wahres Ich zu ergründen - und sind damit überfordert. Denn die ständige Selbstaufmerksamkeit fördert Grübeleien, Ängste und Unruhe. Anhand zahlreicher Studien von Psychologen und Hirnforschern schildert Ayan anschaulich und unterhaltsam, weshalb das Motto "mehr hilft mehr" beim Denken auf den Holzweg führt: Zu viel Bemühen und Konzentration auf das Ich lässt uns schlechter entscheiden, steht beim Lernen und Problemlösen im Weg und macht anfälliger für Stress. Dieses Buch zeigt, wo die größten Denkfallen lauern und wie man sie vermeidet. Momente, in denen man die Seele baumeln lässt, sind dafür unentbehrlich. Denn nur, wenn der Kopf auch mal Pause macht, tut er das, was er am besten kann: neue Ideen sprudeln lassen.

Downloaden und kostenlos lesen Lockerlassen: Warum weniger Denken mehr bringt Steve Ayan

244 Seiten

Pressestimmen

"Erhellende Experimente, schlaue Studien und gute Ratschläge, die tatsächlich gut sind, gibt es in diesem Buch."

Süddeutsche Zeitung Plan W, 3./4.12.2016 Werbetext

Mehr denken hilft mehr? Von wegen! Kurzbeschreibung

Mehr Bewusstsein! Mehr Denken! Mehr Achtsamkeit! Dieses Buch räumt auf mit dem Klischee vom besseren Leben durch intensives Nachdenken. Glücklich wird nicht, wer ganz »bei sich« ist, sondern wer auch mal mental lockerlässt. Es entlarvt die Fallstricke des Bewusstseinskults – wissenschaftlich fundiert und alltagsnah.

Der »Bewusstseinsfimmel« ist das Leiden unserer Zeit. Viele Menschen versuchen, ihr wahres Ich zu ergründen – und sind damit überfordert. Denn die ständige Selbstaufmerksamkeit fördert Grübelei, Ängste und Unruhe. Anhand zahlreicher Studien von Psychologen und Hirnforschern schildert Ayan anschaulich und unterhaltsam, weshalb das Motto »mehr hilft mehr« beim Denken auf den Holzweg führt: Zu viel Bemühen und Konzentration auf das Ich lässt uns schlechter entscheiden, steht beim Lernen und Problemlösen im Weg und macht anfälliger für Stress. Dieses Buch zeigt, wo die größten Denkfallen lauern und wie man sie vermeidet. Momente, in denen man die Seele baumeln lässt, sind dafür unentbehrlich. Denn nur, wenn der Kopf auch mal Pause macht, tut er das, was er am besten kann: neue Ideen sprudeln lassen.

Download and Read Online Lockerlassen: Warum weniger Denken mehr bringt Steve Ayan

#TH0Y1ZXAP9E

Lesen Sie Lockerlassen: Warum weniger Denken mehr bringt von Steve Ayan für online ebookLockerlassen:
Warum weniger Denken mehr bringt von Steve Ayan Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu
lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen
epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste
Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Lockerlassen: Warum weniger Denken mehr bringt von Steve Ayan
Bücher online zu lesen. Online Lockerlassen: Warum weniger Denken mehr bringt von Steve Ayan ebook
PDF herunterladenLockerlassen: Warum weniger Denken mehr bringt von Steve Ayan DocLockerlassen:
Warum weniger Denken mehr bringt von Steve Ayan MobipocketLockerlassen: Warum weniger Denken
mehr bringt von Steve Ayan EPub