

„Putzen Sie mal Ihre Zähne im Kopfstand“

Ausreden wie „Ich mach es aber immer so“ und platte Alltagsroutinen stehen einem erlebnisreichen Leben im Weg. Aber man muss nicht unbedingt seine Welt komplett auf den Kopf stellen, um jeden Tag anders zu gestalten.

Anleitung zum Wohlfühlglück

Beim Andersmachen gilt: Nur das machen, von dem man auch wirklich überzeugt ist und keine Angst vor dem Scheitern haben. Hauptsache, man steht sich selbst nicht im Weg. Die Psychologin und Psychotherapeutin Beate Handler zeigt in ihrem Buch **Mach es anders! Von der Gewohnheitsfalle zu neuem Wohlfühlglück**, wie wir zu mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und innerer Ruhe kommen, um jeden Tag ganz besonders und anders zu machen. In den Mach-es-anders-Experimenten ruft die Autorin dazu auf, eigene Ideen, Wünsche und Vorhaben in die Realität umzusetzen sowie die lieben Angewohnheiten genussvoll zu pflegen.

K(I)eine Veränderungen

Manchmal kommen wir einfach nicht voran, unser Alltag stagniert. Das kann frustrierend sein, man ist versucht, zu resignieren. In der Psychologie spricht man hier vom sogenannten Plateau-Effekt. Beate Handler hilft zu verstehen, warum wir auf der Stelle treten und leitet an, wieder den richtigen Kurs aufzunehmen. *„Ich persönlich liebe Gleichmäßigkeit und verabscheue Veränderungen, die meinen Alltag durchrütteln. Aber ich liebe es trotzdem, immer wieder mal etwas anders zu machen“*, so die Autorin. Es ist oft effektiv genug, bloß Kleinigkeiten, wie tägliches Geschirrabwaschen oder Zähneputzen, anders zu betrachten und diese leicht abzuändern. Dies gilt auch für die Partnerschaft und den Berufsalltag.

Neues bewusst wahrnehmen

Beate Handler plädiert dafür, seine Gepflogenheiten und Alltagsmarotten zu einem ganz individuellen Genussmoment zu machen. Die Zeit wird dadurch bewusster wahrgenommen, und Fühlen, Sehen, Riechen, Hören oder Schmecken werden Tag für Tag aufs Neue erlebt. *„In diesen Augenblicken üben Sie sich auch in Achtsamkeit sich selbst gegenüber“*, betont sie. *„Alle Menschen, die nicht an Anhedonie – der Unfähigkeit zu genießen – leiden, haben etwas in ihrem Leben, das sie mit Freude erfüllt, ihnen Wohlfühlglück oder Wohlbefinden vermittelt und ihnen Spaß macht.“* Wenn man also bewusster durchs Leben geht, erlebt man kleine und große Momente des Wohlfühlglücks – auch ohne gewaltige Veränderungen. Alltagsroutinen werden neu abgesteckt und intensiver wahrgenommen. Die Autorin selbst schwört darauf, ihre *„lieben Eigenarten“* zu pflegen und zu etwas Besonderem zu machen.

Mach es anders!

Von der Gewohnheitsfalle zu neuem Wohlfühlglück

Beate Handler

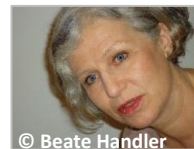
Hardcover, 252 Seiten

19,95 Euro

ISBN 978-3-903090-06-4

ISBN E-Book 978-3-903090-30-9

erschienen im Januar 2016



© Beate Handler

Mag. **Beate Handler** ist Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin und Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie). Die Autorin verfasste bereits mehrere Sachbücher, darunter auch der Longseller

„Mit allen Sinnen leben. Tägliches Genussstraining“, der bereits in der 4. Auflage erschienen ist. Sie hat langjährige Berufserfahrung in den Bereichen Psychosomatische Erkrankungen, Burn-out und Stressfolgen. Schwerpunkte in ihren Tätigkeitsfeldern (die neben der Psychotherapie auch Vorträge und Workshops umfassen) sind Selbstfürsorge, Glücks- und Genussmomente sowie die psychophysiologische Gesundheit der Klienten zu fördern.

Mehr unter: www.psychotherapie-verhaltenstherapie.com

Die Autorin steht für Interviews und Medientermine zur Verfügung.

[Pressematerial zum Download](#)

Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Mag. Corinna Kranjecz

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4 | A-1040 Wien

Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin

Tel. +43 1 505 43 76-73 Fax -20

corinna.kranjecz@goldegg-verlag.com

www.goldegg-verlag.com