

PRESSETEXT

Buchneuerscheinung

Natalia Ölsböck**„Mit Leichtigkeit – sorgenfrei, fröhlich und unbeschwert leben“**

Herbst 2013, Goldegg Verlag

„Leichtigkeit ist ein Lebensgefühl, das nichts mit Faulheit zu tun hat“

„Die hat leicht reden, der gehts ja gut“, bekommt Natalia Ölsböck immer wieder zu hören, wenn sie mit ihrem Vortragsthema „Leichtigkeit in Beruf und Alltag“ auf Menschen zukommt. Davon, dass ein leichtes Leben nichts mit Faulheit zu tun hat und es viele Möglichkeiten gibt, wie man in einer schlechten Phase wieder zu Kräften kommt, kann sie jedoch schnell überzeugen. Die Psychologin Mag. Natalia Ölsböck lehrt an der Österreichischen Akademie für Psychologie die Fächer Positive Psychologie und Resilienzforschung. Ihr neues Buch „Mit Leichtigkeit – sorgenfrei, fröhlich und unbeschwert leben“ ist soeben erschienen.

Leichtigkeit ist ein Lebensgefühl, das sich bei jedem Menschen anders einstellt – vorausgesetzt, er hat einen guten Kontakt zu sich selbst und weiß, was ihm zu positiven Gefühlen verhilft. Oft ist ein Perspektivenwechsel nötig, um Leichtigkeit ins Leben zu lassen. „Mit Leichtigkeit zu leben heißt, auf unsere Stärken zu schauen, an Lösungen und Möglichkeiten zu denken, anstatt Probleme zu wälzen und Sorgen zu schüren“, schreibt Ölsböck. Der lösungsorientierte Ansatz, den sie in ihrer Arbeit verfolgt, richtet seine Aufmerksamkeit auf das Positive, auf das, was funktioniert und was Spaß macht im Leben.

Das Wissen darüber, wie Gesundheit entsteht und erhalten werden kann, ist ein wichtiger Aspekt von Lebenszufriedenheit. Freude zulassen, lustig sein, aber auch loslassen, sich abgrenzen und sich weniger zumuten sind gute Wege dahin. Und wir können uns Verhaltensweisen neu antrainieren, die uns besser tun als die alten Muster, in die wir unter Stress gerne zurückverfallen. Mit Eselsbrücken kann man sich in solchen Fällen selbst überlisten. Auch schlechte Gefühle sollen wir zulassen, denn sie gehören zum Leben dazu, schreibt die Autorin: „Wir dürfen auch einmal unglücklich sein, denn selbst damit wird das Leben letztlich leichter.“



Die Autorin steht für Interviews zur Verfügung.

Pressematerial

<http://www.goldegg-verlag.at/book/mit-leichtigkeit/?tab=presse>

Buchpräsentation

22.11.2013, 19:00

Schlosshof-Bibliothek

Hauptplatz 1, A-3433 Königstetten

Mit Leichtigkeit

sorgenfrei, fröhlich und unbeschwert leben

Natalia Ölsböck

Hardcover, 255 Seiten

ISBN 978-3-902903-50-1 Preis A/D 19,95

ISBN E-Book 978-3-902903-51-8 Preis 9,99

Neuerscheinung Herbst 2013, Goldegg Verlag

Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Goldegg Verlag GmbH

Mag. Maria Schlager-Krüger

Mommsengasse 4, 1040 Wien

Tel. +43 1 505 43 76-46 Fax -20

Mobil +43 699 1440 4445

maria.schlager@goldegg-verlag.at

www.goldegg-verlag.at