

*Manfred Rauchensteiner*

## Glücklich leben

### Dein Herz weiß mehr als dein Verstand

Glücklich ist, wer sich glücklich fühlt. Doch die wenigsten Menschen bezeichnen sich als glücklich. Im Gegenteil: Das Sorgenmachprogramm und die Gier nach mehr sind tief in uns verankert. Wenn wir gesund sind, wollen wir auch Geld haben, ein tolles Haus, ein Auto, Beziehungen, Urlaub. Unsere Wunschliste ist endlos. Es ist nie genug. Die Folgen sind schlechte Gefühle, Stress und Angst.

All diese Wünsche lassen sich jedoch auf ein simples Ergebnis reduzieren: Wir möchten uns gut fühlen. Der Emotionstrainer und Glücksforscher Manfred Rauchensteiner hat herausgefunden, dass jene Menschen sich glücklich fühlen, die ihrem Herzen folgen und genau wissen, was ihnen zu positiven Gefühlen verhilft. Denn das Herz weiß oft mehr als der Verstand!

Oft sind wir jedoch in emotionalen Denkfehlern gefangen, die uns als unbewusste Schutzfunktion dienen. Der Autor zeigt in seinem Buch, wie Sie diese Denkfehler erkennen und lernen, schlechte Gefühle, die Sie am Glückselbst hindern, vermeiden und jedem Tag bewusst eine Richtung geben.

**Manfred Rauchensteiner** ist ausgebildeter Emotionstrainer und Wissensvermittler und hält zahlreiche Seminare und Einzeltrainings zu seinen Schwerpunktthemen. Er absolvierte die Ausbildung zum „WalkingInYourShoes®-Practitioner“ und erwarb ein Diplom für „Einzelcoaching nach Kella-Kensington®“ im München.

Einen Schwerpunkt seiner Arbeit bildet die Glücksforschung, deren Ergebnisse er in seinen Vortragsreihen thematisiert. Der Autor betreibt eine eigene Praxis und ist Mitbegründer der Abendakademie-Linz sowie Mitglied des Instituts für Europäische Glücksforschung (IFEG). Sein Anliegen ist es, den Menschen klarzumachen, dass „die Welt genau so ist, wie ich gerade konditioniert bin, sie zu sehen“ und daran zu arbeiten, möglichst oft gute Gefühle zu haben. Dazu benötigt es aufzuwachen und das Leben wieder bewusst im Jetzt zu leben.

#### Glücklich leben

#### Dein Herz weiß mehr als dein Verstand

Manfred Rauchensteiner

Erscheint im Oktober 2013 im Goldegg Verlag

Flexocover, 234 Seiten

ISBN 978-3-902903-58-7 Preis A/D 19,<sup>95</sup>

ISBN E-Book 978-3-902903-59-4 Preis 9,<sup>99</sup>

#### Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4/2 | A-1040 Wien

Tel. +43 (0) 1 5054376-0 | Fax -20

office@goldegg-verlag.at

www.goldegg-verlag.at

