

PRESSETEXT

„Etwas einmal anders zu machen als gewohnt kann schon glücklich machen“

„Viele Menschen fürchten sich in der Gegenwart, hoffen auf die Zukunft oder bedauern, was sie in der Vergangenheit getan haben. Doch das Leben macht keine Pause. Es findet ständig statt, immer und überall. Und jetzt“, schreibt **Manfred Rauchensteiner**, Autor von „**glücklich leben – Dein Herz weiß mehr als dein Verstand**“. Der Autor ist Emotionstrainer und Glücksforscher, Mitglied des Instituts für Europäische Glücksforschung und hält Seminare und Vorträge.

Unser Sorgenmachprogramm und eine endlose Anforderungsliste an unser Leben lassen sich auf einen Wunsch reduzieren: Wir möchten uns gut fühlen. Doch wir leben zu sehr mit dem Kopf, vernachlässigen die Gegenwart oder schieben die Schuld auf andere. Dem Verstand, der sich gerne als Chef aufspielt, muss der ihm angemessene Platz zugewiesen werden. „Er darf uns nicht dominieren, damit fürs Herz auch noch Platz übrig bleibt. Dafür müssen wir unsere Gedanken beobachten und mit dem Verstand kommunizieren“, so Rauchensteiner.

Der Zusammenhang zwischen Gedanken und Emotionen ist stark: In uns herrschen Glaubenssätze, die Einfluss auf den Körper und letztlich auf die Gesundheit haben. Emotionale Denkfehler, die uns als Schutz dienen, halten uns gefangen. Doch wir müssen Verantwortung für unser Leben und unser Glück übernehmen, Denkmuster hinterfragen und Entscheidungen treffen, die nicht vom Verstand geleitet werden, ist Rauchensteiner überzeugt: „Wir können uns sagen: Das hat sich nicht bewährt, ich mache es einmal anders.“

Der Autor steht für Interviews zur Verfügung.

Pressematerial

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

Glücklich leben

Dein Herz weiß mehr als dein Verstand

Manfred Rauchensteiner

Flexocover, 234 Seiten

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

ISBN E-Book 978-3-902903-59-4 Preis 9,99

Neuaufgabe Herbst 2018, 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