

# Mit Disziplin zum Glück

Taschenbuch  
Lisbeth Jerich



**18,00 €**  
inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

- Das Beste aus der Glücksforschung in sieben Schritten.
- Anleitung von einer erfahrenen Verhaltenstherapeutin.

215x136x15mm (LxBxH)  
1. Auflage 2018  
Seiten: 160  
EAN: 9783485029391  
Art.-Nr.: 32939

**KOSMOS**

# Produktinformationen "Mit Disziplin zum Glück"

Glück ist kein Zufall! „Jeder kann glücklich sein, wenn er nur will!“ lautet das Leitprinzip von Lisbeth Jerich, die sich in ihrer langjährigen Forschungs- und Psychotherapeutentätigkeit auf die Suche nach den Schlüsseln zum Glück gemacht hat. Die Autorin führt in sieben Geheimnisse für mehr Lebenszufriedenheit ein und leitet die Leser mithilfe vieler Übungen und praktischer Beispiele dazu, an ihr persönliches Lebensglück selbstbestimmt in die Hand zu nehmen. Mit etwas Disziplin und Durchhaltevermögen bekommt die persönliche Glücksspirale täglich neuen Schwung und sorgt für ein neues, befreiendes Lebensgefühl, das jede Mühe wert ist.

## Autoren und Autorinnen

Lisbeth Jerich

Dr. Dr. Lisbeth Jerich ist Gründerin und Geschäftsführerin des Forschungs- und Beratungsinstituts für Salutogenese. Als Psychotherapiewissenschaftlerin und Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie entwickelt sie Programme für proaktive psychische Gesundheitsförderung und unterstützt Menschen dabei...

[Mehr zur Person](#)