

Heide-Marie Smolka

Vorhang auf fürs Glück

Drehbuch für mehr Lebensfreude

Knaur Verlag

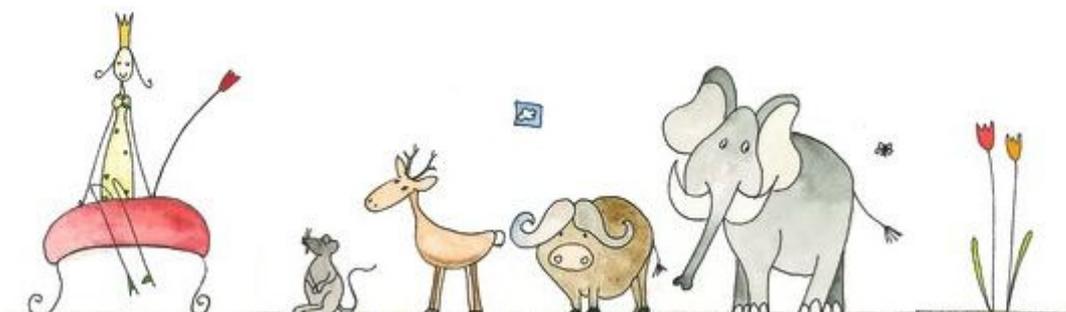
224 Seiten, durchgehend farbige Illustrationen

Flexcover

(D) € 14,99/(A) € 15,50/ sFr. 23,50

ISBN 978-3-426-65510-8

Erscheinungstermin: 1. Februar 2013



Der Weg zu mehr Zufriedenheit im Leben kann leicht und vergnüglich sein. *Vorhang auf zum Glück* von Heide-Marie Smolka ist eine Entdeckungsreise zu den vielen Seiten der eigenen Persönlichkeit. Die Psychologin und Glücksexpertin veranschaulicht die unterschiedlichen Facetten, die den Charakter ausmachen, als Figuren auf einer inneren Bühne.

Praktische Übungen zeigen, wie man schlechte Laune in ihre Schranken weist, Stärke zeigt und Unsicherheiten ablegt. Dazu gehören Tests, in denen man sich selbst bewerten muss und Aufgaben, bei denen man den Optimisten oder den Pessimisten in sich zu Wort kommen lässt.

Farbenfrohe Illustrationen von Brigitta Knoll begleiten den Text.

Mit *Vorhang auf fürs Glück - Drehbuch für mehr Lebensfreude* schafft es Heide-Marie Smolka, dass man seine Stärken zu den Hauptdarstellern in seinem Leben macht und die Regie im eigenen Leben übernimmt.

Heide-Marie Smolka studierte Psychologie an der Universität Wien. Ihr Arbeitsschwerpunkt liegt im Bereich der positiven Psychologie, insbesondere die Glücksforschung; zu diesen Themen hält sie Seminare und Vorträge. Zudem leitet sie auch als Geschäftsführerin die Firma *glückstraining*. Zuletzt erschien von ihr *Mein Glücks-Trainings-Buch*.

Brigitta Knoll ist freie Illustratorin mit eigener Ateliergalerie in Wien. Bereits die Gestaltung des *Glücks-Trainings-Buchs* begeisterte die Leser.