



© Foto Studio Wriegel

Arnold Kitzmann

ist Diplom-Psychologe und
Geschäftsführer des
Management-Instituts
Dr. Kitzmann.

Was steht im Buch drin?

Dieses Sachbuch stellt verschiedene Strategien zur Steigerung des Glücks – beruflich wie privat – und der persönlichen Zufriedenheit vor. Positiv zu denken ist dabei ein wichtiger Weg, um die eigenen Chancen zu verbessern und ein höheres Maß an Lebensqualität zu erreichen.

Der Autor zeigt, wie man Aktivität und Entspannung, neue Sichtweisen und bewährte Erfahrungen optimal miteinander verbindet und dadurch Glück und persönliche Zufriedenheit steigert und das auch im Zeitalter von Digitalisierung und künstlicher Intelligenz (KI).

Was will uns der Autor damit sagen?

Der Autor möchte die Leser zu positivem Denken anregen, denn das hilft, so ist er überzeugt, die eigenen Chancen zu verbessern und ein höheres Maß an Lebensqualität zu erreichen. Laut Kitzmann sind Liebe, Freundschaft, Gesundheit und Fitness zusammen das Rezept für ein glückliches, zufriedenes Leben.

Kitzmann gibt Lesern Anregungen, die eigene Lebensweise zu überdenken, und fordert sie auf, den wichtigen Werten im Leben nachzuspüren. Dadurch soll jeder selbst herausfinden, was ihn glücklich macht. Er rät auch, sich nicht mit anderen zu vergleichen und gesetzte Ziele zu hinterfragen.

REZENSION

Glück und positives Denken Anregungen und Strategien für mehr Lebensfreude

Vorbildfunktion Führungskraft: Mitarbeitern positives Denken vorleben

Denn nicht nur Zielsetzungen und Zielstrebigkeit seien wichtig, sondern auch die Flexibilität, falsch gesetzte Ziele zu korrigieren, damit diese uns nicht belasten.

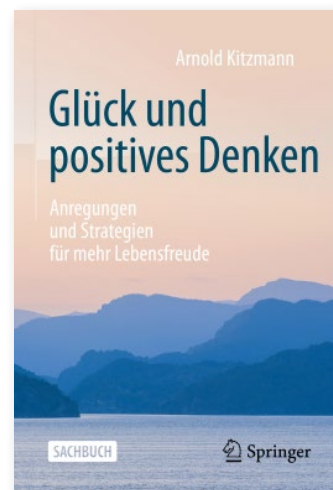
Was bringt das Buch für die HR-Praxis?

Das Buch richtet sich unter anderem an Personalverantwortliche und Führungskräfte, die am Thema Glück Interesse haben. Sie können mit den Tipps aus dem Buch Mitarbeiter zu mehr Zufriedenheit anleiten und somit einen Weg zu einem gesunden Unternehmen ebnen.

Führungskräfte und HRler erhalten in dem Buch Anregungen für die eigene Lebensweise. Sie können dadurch herausfinden, was sie selbst glücklich macht und wie sie dieses positive Denken ihren Mitarbeitern vermitteln können.

Der Autor macht aber auch klar, dass durch seine Anregungen kein Weg zum permanenten Glück garantiert ist. Schließlich ist es nicht möglich, immer glücklich und zufrieden zu sein. Vielmehr soll das Buch Anregungen geben, das Glück und damit auch die Zufriedenheit, das Wohlbefinden zu steigern. Wem es gelingt, seinen Sinn im Leben zu finden, der kann auch zu einer ausgeglichenen Work-Life-Balance kommen.

info@faz-personaljournal.de



© Springer Nature

Arnold Kitzmann:
Glück und positives Denken
Springer Verlag
ISBN 978-3-658-30284-9
164 Seiten (Softcover)
22,99 Euro