



## Logotherapeutische Wege zur Befreiung vom Zwang zum Glück

### **Inhalt:**

*Der Mega-Trend „Glück“ bzw. der individuelle Anspruch des Einzelnen zum „Glück“ in unserer Gesellschaft findet seinen Niederschlag in unzähligen Veröffentlichungen auf dem Buchmarkt. Entgegen dem Trend, endlich „den“ Weg aufzuzeigen, worin denn „das“ Glück zu finden ist, wird in dem Text darauf eingegangen, welche befreiende Wirkung es haben kann, genau eben nicht dem positiven Denken und dem Suchen nach den Glücksgefühlen anheim zu fallen, sondern eine gesunde Distanz zu sich und seinem eigenen Leben zu entwickeln – ganz im Sinne von Viktor Frankl: Wer das Glück anstrebt, verjagt es in dem Moment auch schon wieder, weil Glück eben nicht intendiert werden kann. In dem Text wird auf die Suche nach den Fallstricken gegangen und man erhält unzählige Anregungen, wie man im Denken, im Umgang mit sich selbst und seinen eigenen Einstellungen einfach ein anderes Gefühl als das, was sich bei uns landläufig mit „Glück“ bezeichnen lässt, erreicht werden kann.*



### **Autorin:**

Mag. Birgit Schöppl, Wirtschaftspädagogin, Psychotherapeutin, selbständige Trainerin, ausgezeichnet mit dem Trainer Award 2004. Veröffentlichungen: Beiträge in den Büchern brand.design und klar.text. Mehr Infos auf [www.birgit-schoeppl.at](http://www.birgit-schoeppl.at)