

„Ich bin ich – EIN GLÜCK!“ – ein Journal für ein glückliches Leben

Genre/Zielgruppe

Ratgeber/Lebenshilfe für 14-21-Jährige, aber auch darüber hinaus – eigentlich für alle, die vielleicht an einem Wendepunkt stehen und Orientierung suchen

Die Idee

Eine Kombination aus Ratgeber, Bullet Journal, 5-Minuten-Dankbarkeits-Tagebuch: ein sehr persönlicher Begleiter für den täglichen Gebrauch.

„Jeden Tag 5 Minuten – du mit dir. Entwickle deine positive Haltung!“

→ Sich selbst kennen und schätzen zu lernen ist ein wichtiges Anliegen unseres Buches. Achtsamkeit und Dankbarkeit, auch sich selbst gegenüber, sind ein zwingender Bestandteil zum Glücklichein. Wir möchten den Blick schulen und richten auf die Dinge, die Aufmerksamkeit verdienen, weil auch das Alltägliche großes Glückspotenzial bietet.

Was steckt drin?

Das Buch beinhaltet Tagebuchseiten zum Ausfüllen, für jeden Tag eine Seite. Dabei wird am Morgen mit möglichst positiven Erwartungen auf den Tag geschaut, am Abend ein kurzer Rückblick gehalten auf das was gut war. Dazu gibt es Raum für einen bestärkenden Satz, und für die Dinge, die Dankbarkeit verdienen.

Dazu bieten über das Buch verteilte Info-Seiten hilfreiche Hintergrund-informationen, themenbezogene Zitate großer Persönlichkeiten weiten den Blick „über den eigenen Tellerrand“ hinaus. Neue Ideen, sich etwas Gutes zu tun, bieten die Wochenaufgaben, Kreativseiten schaffen Raum für Entspannung. Um dem Tagebuch die Mühe des Schreibens zu nehmen, bietet es Möglichkeiten zum Ankreuzen/Ausfüllen/Abhaken und viel Platz zum Kritzeln, Kleben und Zeichnen. Es soll Spaß machen!

Fachlicher Hintergrund

Im Rahmen der Verhaltenstherapie aber auch in der Traumatherapie ist ein „Was-ist-schön-Tagebuch“ ein wichtiger Bestandteil, um die Ressourcen zu stärken. Karen Matthiensen hat daher mit zusammen mit Nadine Giesler dieses Tagebuch entwickelt. Der Ratgeberteil entspringt Themen, die sie im Rahmen ihrer Arbeit als Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin immer wieder behandelt, und die Jugendliche bei der Bewältigung von Alltagskrisen stärkt.

Nadine Giesler & Karen Matthiensen „Ich bin ich – EIN GLÜCK!“
erschienen bei cbj/Random House, April 2022

Erhältlich überall wo es Bücher gibt

Nähere Infos ng@desingbuero.de . www.desingbuero.de