



Selbststeuerung: Die Wiederentdeckung des freien Willens

Joachim Bauer

 **Download**

 **Online Lesen**

Selbststeuerung: Die Wiederentdeckung des freien Willens Joachim Bauer

 [Download Selbststeuerung: Die Wiederentdeckung des freien Willens ...pdf](#)

 [Read Online Selbststeuerung: Die Wiederentdeckung des freien Willens ...pdf](#)

Selbststeuerung: Die Wiederentdeckung des freien Willens

Joachim Bauer

Selbststeuerung: Die Wiederentdeckung des freien Willens Joachim Bauer

Downloaden und kostenlos lesen Selbststeuerung: Die Wiederentdeckung des freien Willens Joachim Bauer

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Das große Sachbuch dieses Frühjahrs: Wie wir die Macht über unser Leben zurückgewinnen.

Höre auf deinen Bauch, folge deinen Gefühlen, vertraue auf deine Impulse. So der Tenor, in dem uns wissenschaftliche Bücher in den letzten Jahren darauf eingeschworen haben, unserem rationalen, abwägenden Denken nicht mehr die Bedeutung beizumessen, die ihm gebührt.

Joachim Bauers Selbststeuerung ist der lange überfällige Aufruf dazu, unsere auf Autopilot fahrenden Verhaltensweisen als das zu sehen, was sie sind: kurzsichtig und fehleranfällig. Studien zeigen: Seine Impulse kontrollieren und vorübergehende Anstrengungen auf sich nehmen zu können ist nicht nur die unabdingbare Voraussetzung für langfristige persönliche Erfolge und gute soziale Beziehungen. Die Fähigkeit zur Selbststeuerung schützt vor allem auch die Gesundheit, und erkrankten Menschen kann sie ein Heilmittel sein. Anstatt ständig den Reizen der Außenwelt zu folgen, sollten wir selbst entscheiden. Der freie Wille ist zurück, und das ist gut so.

Wissenschafts-Bestsellerautor Joachim Bauer erläutert in seinem neuesten Buch die aktuellen Forschungsergebnisse aus den unterschiedlichsten Disziplinen zu diesem Thema. Er zeigt, was diese unmittelbar für jeden Einzelnen bedeuten und welche Konsequenzen für die Psychologie, die Bildungs- oder die Gesundheitspolitik daraus zu ziehen sind.

Pressestimmen

"Bauers Buch Selbststeuerung bietet Anregung, etwas zu ändern – um der zu werden, der man wirklich sein mag." (*Kathrin Halfwassen, Für Sie*)

"Sein Buch ist rasch gelesen, aber von der Lektüre bleibt viel hängen, und erstaunlich viel wirkt lange nach. ... Hier schreibt ein Mensch – für Menschen." (*Peter Spork, Tages-Anzeiger*)

"Der Neurobiologe Joachim Bauer plädiert für ‚liebvolle Impulskontrolle‘. Klingt kompliziert, ist aber eine sehr kluge Idee." (*Silvia Feist, Emotion*)

"Ein ebenso psychologisches wie philosophisches Buch, getragen von der Zuversicht, dass wir unser Leben ändern können." (*P.M. Magazin*)

"Selbststeuerung – Die Wiederentdeckung des freien Willens ist ein großer Wurf." (*Prof. Dr. Lüder Deecke, Der Nervenarzt*)

"Auch sein jüngstes Buch präsentiert Joachim Bauer mit der ihm eigenen wunderbaren sprachlichen Klarheit." (*Susanne Billig, Deutschlandradio Kultur*)

Das große Sachbuch dieses Frühjahrs: Wie wir die Macht über unser Leben zurückgewinnen.

Höre auf deinen Bauch, folge deinen Gefühlen, vertraue auf deine Impulse. So der Tenor, in dem uns wissenschaftliche Bücher in den letzten Jahren darauf eingeschworen haben, unserem rationalen, abwägenden Denken nicht mehr die Bedeutung beizumessen, die ihm gebührt.

Joachim Bauers Selbststeuerung ist der lange überfällige Aufruf dazu, unsere auf Autopilot fahrenden Verhaltensweisen als das zu sehen, was sie sind: kurzsichtig und fehleranfällig. Studien zeigen: Seine Impulse kontrollieren und vorübergehende Anstrengungen auf sich nehmen zu können ist nicht nur die unabdingbare Voraussetzung für langfristige persönliche Erfolge und gute soziale Beziehungen. Die Fähigkeit zur Selbststeuerung schützt vor allem auch die Gesundheit, und erkrankten Menschen kann sie ein Heilmittel sein. Anstatt ständig den Reizen der Außenwelt zu folgen, sollten wir selbst entscheiden. Der freie Wille ist zurück, und das ist gut so.

Wissenschafts-Bestsellerautor Joachim Bauer erläutert in seinem neuesten Buch die aktuellen Forschungsergebnisse aus den unterschiedlichsten Disziplinen zu diesem Thema. Er zeigt, was diese unmittelbar für jeden Einzelnen bedeuten und welche Konsequenzen für die Psychologie, die Bildungs- oder die Gesundheitspolitik daraus zu ziehen sind.

Download and Read Online Selbststeuerung: Die Wiederentdeckung des freien Willens Joachim Bauer
#EJAHVCK50TO

Lesen Sie Selbststeuerung: Die Wiederentdeckung des freien Willens von Joachim Bauer für online
ebookSelbststeuerung: Die Wiederentdeckung des freien Willens von Joachim Bauer Kostenlose PDF
d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher,
Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek,
greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Selbststeuerung: Die
Wiederentdeckung des freien Willens von Joachim Bauer Bücher online zu lesen. Online Selbststeuerung:
Die Wiederentdeckung des freien Willens von Joachim Bauer ebook PDF herunterladenSelbststeuerung: Die
Wiederentdeckung des freien Willens von Joachim Bauer DocSelbststeuerung: Die Wiederentdeckung des
freien Willens von Joachim Bauer MobipocketSelbststeuerung: Die Wiederentdeckung des freien Willens
von Joachim Bauer EPub