

# Glückstraining

## *E-Mail-Coaching*



Hallo,

nach dem ausführlichen und zeitintensiven Training von gestern lassen wir es heute etwas ruhiger angehen. Deshalb gibt es heute auch kein Training und keine Ausfüllvorlage, sondern nur ein paar Impulse zum Thema Meditation.

Ein äußerst effektives „Grundlagen-Training“ für dein Glück ist nämlich eine tägliche Meditations-Praxis. Das hilft dir nicht nur, im Alltag mehr von deinen Freuden und Genüssen zu haben, sondern es hilft auch, mit Schmerz und Leid besser umzugehen.

Regelmäßige Meditation verändert dein Gehirn und ist eine der wirksamsten Strategien für ein glücklicheres und gesünderes Leben. Ich selbst meditiere zwar, bin aber darin kein Experte. Deswegen solltest du Meditation woanders lernen!

Hier ein paar Buchtipps:

- Für absolute Einsteiger: „[Meditation für Anfänger](#)“ von Jack Kornfield
- Für alle, die es gern wissenschaftlich und „westlich“ möchten: „[Gesund durch Meditation](#)“ von Jon Kabat-Zinn (=MSBR); sowie „[Glück](#)“ von Matthieu Ricard
- Für unsere Psychologie- und Psychotherapie-Nerds: „[ACT leicht gemacht: Ein grundlegender Leitfaden für die Praxis der Akzeptanz- und Commitment-Therapie](#)“ von Russ Harriss
- Für alle, die das alles lieber in einem größeren Zusammenhang und ein übergreifendes System eingebettet mögen: „[Integral Life Practice](#)“ von Ken Wilber
- Und wer so gar keinen Bock auf Spiritualität hat, sondern schnell und ohne viel Schnick-Schnack zum Punkt kommen möchte: „[Tools of Titans](#)“ von Tim Ferriss

Ich hoffe, es ist etwas Interessantes für dich dabei! Morgen geht es dann weiter mit einem ganz neuen Kapitel: Dem Glückstraining im Sinne der Zieltheorie.

Bis dahin wünsche ich dir einen erholsamen Abend!

***Hendrik Wahler***

