



Claudia Härtl-Kasulke / Sabine Lemke
Logbuch Persönliche Stärken stärken
 Erfolgstagebuch mit Übungen, Tipps
 und Anregungen.

Das Reinschreibbuch

2023, 161 Seiten
 broschiert, € 25,00
 ISBN 978-3-7799-7539-7
 Auch als **E-Book** erhältlich

Komplexität fordert uns Tag für Tag. Veränderungen erschüttern den sicher geglaubten Alltag. Unsicherheit macht sich breit. Claudia Härtl-Kasulke hat mit diesem Logbuch ein Erfolgstagebuch kreiert, das Sie dabei unterstützt, den Stürmen des Alltags besser zu trotzen. Dafür gilt es, die in der Positiven Psychologie erforschten 24 Charakterstärken zu festigen. Hinzu kommen PERMA (positive Emotionen, Engagement, Relationship/Beziehungen, Meaning/Sinn, Achievement/Zielorientierung) und die Themenpalette Entspannen, Achtsamkeit und Resilienz. Nach einem locker leichten und kompakten Input zur Positiven Psychologie folgen Ideen, Impulse, Tipps für das, was stärkt, was im Leben Freude und Glück schenkt. Die Übungen, Fragen und Impulse sowie die »leichtsinnigen« Illustrationen von Sabine Lemke inspirieren zum Nachdenken und Ausprobieren. Nutzen Sie die stärkenden Anregungen für Ihre kleinen täglichen Auszeiten.



www.juventa.de

BELTZ JUVENTA

Aus dem Inhalt:

Mein Leben ist ein Meisterwerk

Meisterwerk? Versprochen! Schauen Sie mal rein!
 Weitere Beispiele: Wer kann zu solchen Entscheidungen »Nein« sagen?

Starten Sie durch!

Ihr Leben ist ein Meisterwerk: Tag für Tag!

Die Symbole

Die 24 Charakterstärken

Ihr Erfolgstagebuch

Ihr Meisterwerk – Die Erkenntnisseiten

Lebenslauf, Steckbrief und ein kleines Experiment
 Was sagen meine besten Freundinnen und Freunde über mich?
 Erfolge und Erkenntnisse – auf einen Blick
 Fehler und Erkenntnisse
 Freifahrtschein zum Angeben ...
 Ihre Belohnung
 Ihre Jammerseiten

Und noch was zum Schmöckern

Die Auflösung



Bestellcoupon

Ich/wir bestellen von Beltz Juventa

___ Expl. Claudia Härtl-Kasulke / Sabine Lemke
Logbuch Persönliche Stärken stärken
 € 25,00; ISBN 978-3-7799-7539-7

Bitte senden Sie mir regelmäßig Informationen über neue Beltz Juventa-Bücher per E-Mail

Meine Anschrift:

.....

E-Mail:

X

Datum/Unterschrift

Die Autorinnen:

Dr. Claudia Härtl-Kasulke gründete 1991 BK+K Beratung Kultur + Kommunikation Dietzenbach und Berlin. Sie und ihr Team begleiten Menschen im Unternehmen zur Strategieentwicklung und Veränderung. Mit den Beteiligten – dem Management und seinen Stäben, der Führung und ihren Teams – diese Schritte zu gestalten führt zu hoher Compliance. Seit 1998 ist BK+K Pionier im Thema Demografie. Handlungsfelder sind: Gesundheitsmanagement, Lern- und Wissensmanagement, intergenerative Kommunikation, lebensphasenorientierte Personal- und Organisationsentwicklung. Auch als Autorin zahlreicher Bücher gibt sie ihr Wissen gern weiter. Homepage: www.kasulke-kommunikation.de.

Sabine Lemke zeichnet als »Frau Lemke« leichtsinnige Illustrationen. Ihre Auftraggeber sind Berater, Therapeuten und Unternehmen, die die Welt auf ihre eigene Art bewegen. Die Illustratorin steigt tief in das Thema ihrer Kunden ein, um die Zeichnungen möglichst leicht und klar auf das Papier fließen zu lassen. Illustrieren ist ein Abenteuer, immer anders und immer neu. Inhalte drehen und wenden sich, sprudeln aus der Tiefe hervor als Illustrationen. Inspirationen finden Sie unter www.fraulemke.de.



Bitte richten Sie Ihre Bestellung an

Beltz Medienservice
 Postfach 100565
 69445 Weinheim
 Tel. +49 (0)6201/6007-330
 E-Mail: medienservice@beltz.de
 Internet: www.juventa.de