

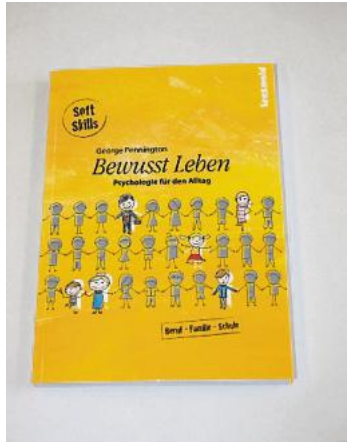
Psychologie für den Alltag

Neues Buch „Bewusst Leben“ gibt wertvolle Tipps

George Pennington beschreibt in seinem Buch die einzelnen Stationen auf dem Weg zu einem erfolgreichen Selbstmanagement. „Bewusst leben - Psychologie für den Alltag“ gibt einen systematischen Überblick über die persönlichen und sozialen Kompetenzen, die jeder Mensch im Alltag braucht. Es ist ein Standardwerk zum Thema Lebensführung. Das fundierte psychologische Fachwissen wird leicht verständlich mit vielen Beispielen und mit Blick auf die praktische Anwendung (Beruf, Familie, Schule) vermittelt und soll zum Nachdenken sowie zur Selbstreflexion anregen.

In „Bewusst Leben“ teilt Pennington die Quintessenz seiner jahrzehntelangen Coaching-Erfahrung und zeigt anhand einfacher Übungen, wie jeder Mensch zu mehr Achtsamkeit und Selbstkompetenz kommen kann. Fundierte Wissenschaft wird alltags-tauglich dargestellt. George Pennington, 1974 in Washington D. C. (USA) geboren, hat in Heidel-

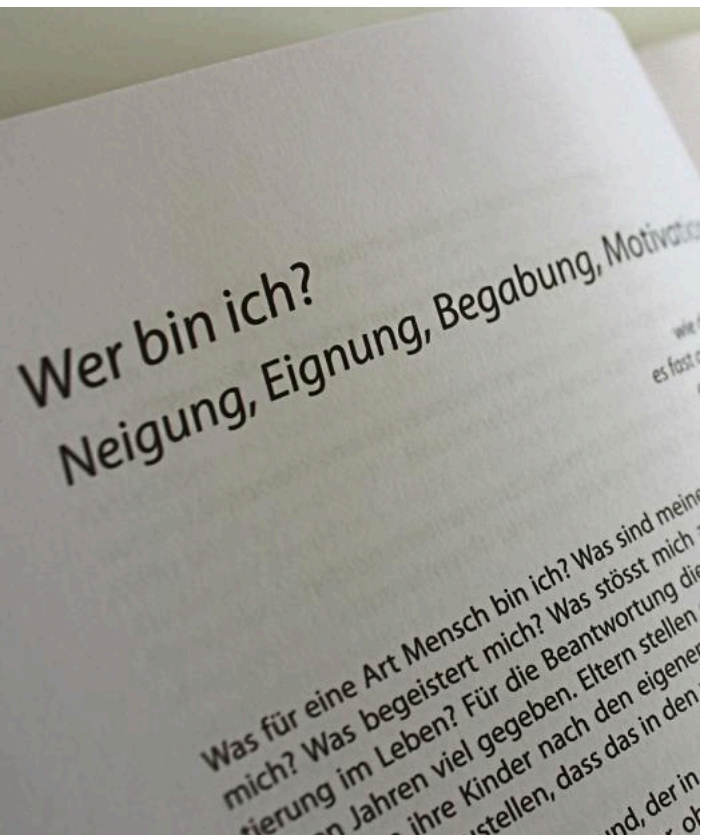
berg Psychologie und Soziologie studiert. Seine Sendung „Psychologie für den Alltag“ wird auf BR-



Bewusst Leben.

alpha ausgestrahlt. Er schrieb bisher fünf Bücher, hielt etliche Vorträge, die auf DVD erhältlich sind, und verfasste zahlreiche Artikel über Wahrnehmung und Bewusstsein.

Das Buch „Bewusst Leben. Psychologie im Alltag“ ist erschienen bei Lenzwald, ISBN: 978-3-9815643-1, 22,95 Euro).



Wege zu erfolgreichem Selbstmanagement - Fachwissen leicht verständlich aufbereitet gibt es im neuen Buch von George Pennington.