

Keinen Bock auf Bock?

Vertrau deinem Gefühl, auch wenn es schlecht ist!

Wer sich treu bleibt, lacht am längsten.

Ein «Nein» kann auch ein «Ja» zu sich selbst sein.

## Negative Gefühle als Schlüssel zum eigenen Potenzial

Trällernd am Frühstückstisch, beschwingt im Büro, ausgelassen beim Feierabendbier. Nur ja keine schlechte Laune fordern Familie, Freunde, Vorgesetzte und Arbeitskollegen. Das ist falsch, sagt Diplom-Psychologe Thomas Prünke. Denn: Schlechte Laune hat durchaus ihren Sinn. Sie tut sogar richtig gut, wenn man sie zu deuten weiß.

Negative Gefühle haben eine wichtige Alarmfunktion. Sie melden sich, wenn akuter Handlungsbedarf besteht. Und sie warnen uns, wenn wir uns unseren Belastungsgrenzen nähern und wichtige Bedürfnisse übergehen. Sie zuzulassen, ist deshalb der erste Schritt zur Veränderung. Sie zu verstehen und gelassen mit ihnen umzugehen, ist der Schlüssel zu einem harmonischen Umgang mit sich selbst. Thomas Prünke zeigt, wie man negative Gefühle fassbar macht und wie man Ordnung in die Klangvielfalt der Emotionen bringt.

«Negative Gefühle –  
was sie uns sagen – wie sie zur  
positiven Kraft werden.»

Thomas Prünke



**Thomas Prünke** ist Diplom-Psychologe und Supervisor. Er arbeitet seit über zwanzig Jahren als Psychotherapeut, Coach und Trainer ([www.thomas-pruenke.de](http://www.thomas-pruenke.de)). Industrie, Versicherungen, Handel, soziale Einrichtungen und öffentliche Dienste haben bereits von seiner Erfahrung profitiert. Der gefragte Buchautor, Workshopleiter und Referent lebt in Hamburg.

- Für alle, die genug haben vom Gruppenzwang zur guten Laune
- Das Gegenbuch zum Trend, alles positiv zu sehen
- Der erste Ratgeber, der negative Gefühle als Chance darstellt



Der Autor steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Presseschwerpunkt:

**Brigitte**

**Bild  
für  
Frau**

**emotion**  
DAS ANDERE FRAUENMAGAZIN

**annabelle**

PSYCHOLOGIE  
HEUTE

Thomas Prünke  
**Vom Sinn schlechter Laune**  
Warum es gut tut,  
sich schlecht zu fühlen  
ca. 192 Seiten  
gebunden  
13,6 x 21,3 cm  
ca. € [D] 19,90 / Fr. 34,90  
ISBN 978-3-280-05401-7

September 2010  
Warengruppe 480



9 783280 054017