



Die Macht der Disziplin

Wie wir unseren Willen trainieren können

Ladenpreis: 22,70EUR

ISBN: 978-3-593-51555-7

Verlag: Campus, Penguin USA

Erscheinungsdatum: 09.02.2022

Autoren: Baumeister Roy, Tierney John

Begründer: Neubauer Jürgen

WEITERE INFORMATIONEN UND BESTELLUNG

<https://ln-mag2-test.webpreview.at/die-macht-der-disziplin-9783593515557.html>

Details

Welche Eigenschaft ist entscheidend für Erfolg? Es ist nicht positives Denken, sondern Selbstdisziplin, stellte Roy Baumeister in seinen psychologischen Experimenten fest. Die gute Nachricht: Disziplin beruht auf Willenskraft und lässt sich wie ein Muskel trainieren. Sie entscheidet über Glück und Zufriedenheit, über Karriere, Gesundheit und finanzielle Sicherheit. Erst daraus folgen Zuversicht und Selbstvertrauen. Sie brauchen also nur zwei Dinge, um erfolgreich zu sein: Disziplin und dieses Buch.