



Learned Optimism

von Martin Seligman

Was du in dieser Video-Buchzusammenfassung lernst:

- Die drei wichtigsten Bereiche deines Erklärungsmodells, die dein Erfolgslevel erheblich bestimmen
- Warum Optimismus absolut nichts mit positivem Denken zu tun hat
- Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung mit der du nachhaltig dein Erklärungsmodell ändern und langfristig erfolgreich sein kannst
- Wann Optimismus nicht von Vorteil ist und warum in welchen Situationen Pessimismus (bzw. gesunder Realismus) nötig ist