



# Leseprobe

Daniel J. Siegel

## Die Alchemie der Gefühle

Mit einem Vorwort von Daniel Goleman — Wie die moderne Hirnforschung unser Seelenleben entschlüsselt - das Navigationssystem zu emotionaler Klarheit —

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



---

Erscheinungstermin: 12. November 2010

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

---

# Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

### Der Weg zu emotionaler Souveränität

Im Inneren eines jeden von uns verbirgt sich ein Ozean voller Gefühle, Erinnerungen und Träume – aber auch voller Ängste, Groll und Enttäuschungen. Diese können, wenn sie unbewusst bleiben, unser Denken und Handeln auf zerstörerische Weise beeinflussen.

Daniel Siegel, ein Pionier auf dem Feld der Neurowissenschaften, hat in 25-jähriger Forschungsarbeit eine therapeutisch einsetzbare Methode entwickelt, mit deren Hilfe wir eine klarere Sicht auf unsere eigene Innenwelt und die unserer Mitmenschen erlangen. Er nennt sie *Mindsight*. Einfühlsam und anhand vieler Fallgeschichten führt er uns auf eine faszinierende Reise durch die Welt unserer Emotionen und zeigt, wie wir mithilfe von *Mindsight* Traumata aus der Vergangenheit heilen und die Gegenwart glücklicher gestalten können. Es ist tatsächlich möglich, unser Hirn völlig neu zu »verdrahten«, so dass negative Erfahrungen unser Handeln nicht länger sabotieren. »Die Alchemie der Gefühle« bietet einzigartiges psychologisches Handwerkszeug, um unsere emotionale und soziale Intelligenz nachhaltig zu steigern. Ein Buch, das die Art und Weise, wie wir über uns denken, verändern wird.



### Autor

## Daniel J. Siegel

---

Dr. med. Daniel J. Siegel ist Professor für Psychiatrie an der *School of Medicine* der Universität von Kalifornien in Los Angeles und Direktor des *Mindsight Institute*. Seit einem Vierteljahrhundert erforscht der Harvard-Absolvent Wege, Erkenntnisse der Hirnforschung therapeutisch nutzbar zu

© Nataline Calia

machen. Er lebt mit seiner Frau und seinen zwei Kindern in Los Angeles.

[Leseprobe](#)

