



Im Gefühlsdschungel: Emotionale Krisen verstehen und bewältigen, Mit Online-Materialien



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Im Gefühlsdschungel: Emotionale Krisen verstehen und bewältigen, Mit Online-Materialien

Harlich H. Stavemann

Im Gefühlsdschungel: Emotionale Krisen verstehen und bewältigen, Mit Online-Materialien Harlich H. Stavemann

 [Download Im Gefühlsdschungel: Emotionale Krisen verstehen ...pdf](#)

 [Online lesen Im Gefühlsdschungel: Emotionale Krisen verstehe ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Im Gefühlsdschungel: Emotionale Krisen verstehen und bewältigen, Mit Online-Materialien Harlich H. Stavemann

360 Seiten

Pressestimmen

»Das vorliegende, handliche Werk ist weiterführend zum Therapeuten-Fachbuch >Emotionale Turbulenzen< (Stavemann H.H., Weinheim 1999) zu verstehen. Es erhebt keinesfalls den Anspruch, eine Alternative zur Psychotherapie zu sein. Es vermittelt Wissen und Einsichten, welche den Keim für Einstellungsänderungen darstellen.« Psycho-Path Kurzbeschreibung

Katastrophendenken, Schwarz-Weiß-Malerei oder Furcht vor Ablehnung – krank machende Denkmuster und damit einhergehende Gefühle kann man ändern. In diesem Ratgeber wird anhand zahlreicher Fallbeispiele deutlich, wie emotionale Krisen entstehen, wodurch sie aufrechterhalten werden und wie unser Denken unsere Gefühle und unser Verhalten bestimmt. Zu welchen typischen Denkmustern neigen wir selbst und wie können wir besser damit umgehen? Konkrete Übungsaufgaben und Tipps erleichtern die Anwendung der gewonnenen Einsichten und helfen, Veränderungsziele zu planen und zu erreichen.

Aus dem Inhalt

- Was ist mir los? – Gefühle unter der Lupe
- ABC der Gefühle
- Wege aus dem Gefühlsdschungel: Der Veränderungsprozess
- Denktraining: Lernen umzudenken
- Achtung: Stolpersteine und Fallgruben Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Harlich H. Stavemann, Dipl.-Psych., KVT-Lehrtherapeut/Supervisor, seit 25 Jahren als niedergelassener Psychotherapeut tätig, Leiter des Instituts für Integrative Verhaltenstherapie (IVT) in Hamburg.

Download and Read Online Im Gefühlsdschungel: Emotionale Krisen verstehen und bewältigen, Mit Online-Materialien Harlich H. Stavemann #24LTUJAWZNI

Lesen Sie Im Gefühlsdschungel: Emotionale Krisen verstehen und bewältigen, Mit Online-Materialien von Harlich H. Stavemann für online ebook
Im Gefühlsdschungel: Emotionale Krisen verstehen und bewältigen, Mit Online-Materialien von Harlich H. Stavemann Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Im Gefühlsdschungel: Emotionale Krisen verstehen und bewältigen, Mit Online-Materialien von Harlich H. Stavemann Bücher online zu lesen.
Online Im Gefühlsdschungel: Emotionale Krisen verstehen und bewältigen, Mit Online-Materialien von Harlich H. Stavemann ebook PDF herunterladen
Im Gefühlsdschungel: Emotionale Krisen verstehen und bewältigen, Mit Online-Materialien von Harlich H. Stavemann Doc
Im Gefühlsdschungel: Emotionale Krisen verstehen und bewältigen, Mit Online-Materialien von Harlich H. Stavemann Mobipocket
Im Gefühlsdschungel: Emotionale Krisen verstehen und bewältigen, Mit Online-Materialien von Harlich H. Stavemann EPub