

[Get free] Die Hausapotheke fr die Seele: Erste Hilfe von Angst bis Zorn

Die Hausapotheke fr die Seele: Erste Hilfe von Angst bis Zorn

Von *Rotraud A. Perner*

*ePub / *DOC / audiobook / ebooks / Download PDF*



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #1120984 in BcherVerffentlicht am: 2005-02-28Erscheinungsdatum: 2005-02-28Abmessungen: 8.66 x 1.18b x 5.911, Einband: Gebundene Ausgabe320 Seiten | File size: 16.Mb

Von Rotraud A. Perner : Die Hausapotheke fr die Seele: Erste Hilfe von Angst bis Zorn before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Hausapotheke fr die Seele: Erste Hilfe von Angst bis Zorn:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Reine

AufzhlungVon Ein KundeDas Buch hlt - leider - genau das, was es auch verspricht. Es ist eine reine Aufzhlung und behandelt z.B. das Problem der Angst einschlielich der 'Lsung' auf 1,5 Seiten. Die vorgeschlagenen Lsungen sollte man wirklich nur in Notfllen anwenden, falls man berhaupt dazu in der Lage ist.3 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilfe von A-ZVon Ace Of SpadesEin Buch, das Hilfestellungen im mentalen und krperlichen Bereich gegen belastende, und damit unerwnschte, Gefhle gibt um die Balance wieder herzustellen. Die Alphabetisierung macht es mglich, die entsprechenden Themen schnell zu finden. Das Buch kann natrlich keine Therapie ersetzen. Der Titel sagt es auch schon: es ist als "Hausapotheke" gedacht. Mein Erste-Hilfe-Kasten operiert mich ja schlielich auch nicht oder ersetzt den Hausarzt. Aber gegen kleine Verletzungen oder starke Erklungen habe ich schon etwas in meiner Hausapotheke. Das Buch ist fr jeden etwas, der an den eigenen und an den Gefhlen anderer Menschen interessiert ist.1 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Erste Hilfe fr die SeeleVon Ein KundeDas Buch leistet praktische "Nothilfe" fr heikle seelische Situationen. Praktisch ist auch die Alphabetisierung. Damit findet man auf Anhieb Themen, die einen besonders interessieren. Natrlich ersetzt das Buch keine eventuelle notwendige Therapie, aber mein Erste Hilfe Kasten zu Hause operiert mich ja auch nicht. Das Buch ist etwas fr alle die, die sich fr Menschen und die Gefhle, die Menschen haben knnen und nicht unbedingt die eigenen sind, interessieren. Wie ich meine, ein wertvolles Buch zum Verschenken.

ProduktbeschreibungWie Neu!!!; Gebundene Ausgabe; Gedanken und Gefhle, die sich nicht abschteln lassen, stren unsere Konzentration, blockieren unser Handeln und rauben unsere Energie. Rotraud A. Perner stellt in ihrer Hausapotheke verschiedenste Mental- und Krpertechniken zur schnellen Intervention gegen "unerwnschte Gefhle" vor. Es gilt, den kurzen Moment zu erkennen, in dem wir uns noch entscheiden knnen, ob wir uns einem Gefhl, etwa Wut, einfach hingeben oder dagegen ankmpfen - und wie das funktionieren kann. In alphabetischer Reihenfolge werden uns Notfallmanahmen gezeigt, zur eigenen Erstversorgung in Sachen Seele.; Deutsch

KurzbeschreibungGedanken und Gefhle, die sich nicht abschteln lassen, stren unsere Konzentration, blockieren unser Handeln und rauben unsere Energie.Rotraud A. Perner stellt in ihrer Hausapotheke verschiedenste Mental- und Krpertechniken zur schnellen Intervention gegen "unerwnschte Gefhle" vor. Es gilt, den kurzen Moment zu erkennen, in dem wir uns noch entscheiden knnen, ob wir uns einem Gefhl, etwa Wut, einfach hingeben oder dagegen ankmpfen - und wie das funktionieren kann.In alphabetischer Reihenfolge werden uns Notfallmanahmen gezeigt, zur eigenen Erstversorgung in Sachen Seele.ber den Autor und weitere MitwirkendeProf. Dr. Rotraud A. Perner, geboren 1944 in Orth/Donau, wandte sich nach dem Studium der Rechtswissenschaften, der Soziologie und praktischen Politik der Tiefenpsychologie und Pdagogik zu. Nach zahlreichen Jahren intensiver Arbeit im Gemeinwesen und begleitender Forschung unterrichtet Rotraud A. Perner heute die von ihr erarbeitete Methodik in Gewaltprvention und Sexualtherapie. Sie ist Autorin zahlreicher Sachbcher, darunter: Wer in den Himmel will, muss fliegen knnen, Ungeduld des Leibes und die Tao-Frau. Die Hausapotheke fr die Seele ist 2005 im Deuticke Verlag erschienen.Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.undefined (2007-03-05)