

Faszination Psyche

Sie selbst und andere besser verstehen

Wie unsere Psyche funktioniert.

Wer sich selbst und andere besser versteht, hat es ein ganzes Stück weit leichter im Leben. Das neue Buch des bekannten Verhaltenstherapeuten Dr. Christmann öffnet die Türen zu den faszinierenden Facetten unserer Psyche.

Sie werden feststellen: Nichts ist bloße Wissenschaft, alles betrifft Sie persönlich.

Zunehmend suchen Menschen Hilfe in Psychotherapien, um für sich zu klären, was ein gutes Leben ausmacht und wie dieses gelingen könnte. Meist ist selbst in einer Psychotherapie die Zeit zu knapp, um alle wichtigen Punkte anzusprechen. Denn alles hängt mit allem zusammen. Dieses Buch schafft die Grundlage für mehr Orientierung und einen besseren Umgang mit sich und anderen. Es stellt anhand wissenschaftlicher Experimente und der Praxiserfahrung des Autors ein großes Spektrum psychologischer Themen unseres Alltags dar: vom Umgang mit Gefühlen wie Angst und Glück über Kreativität bis hin zu Selbstwertstärkung, Persönlichkeit und Veränderungsmöglichkeiten.

Die 60-minütige Onlineübung und konkrete Anregungen helfen, die gewonnene Erkenntnis in neues Verhalten umzusetzen.

Dieses Buch richtet sich an:

- Alle, die sich und andere besser verstehen möchten
- Psychologie-Interessierte
- Psychologie-Studentinnen und -Studenten

Aus dem Inhalt

Psychologische Experimente – Experimente am Menschen? | Wie unsere Psyche funktioniert | Das Ich und sein Selbstwert | Unsere Konstruktion der Welt | Persönlichkeit – Was uns als Mensch ausmacht | Gut oder böse? – Die Macht der Situation | Konformität – Möchten Sie mal aus der Reihe tanzen? | Verantwortungsdiffusion und Gewalt – Die dunkle Seite des Menschen | Kreativität – Zwischen Genie und Wahnsinn | Entscheidend sind die Gefühle | Gesund, krank, verrückt oder nur anders? | Stress – Weshalb schöne Augenblicke immer so schnell vergehen | Keine Angst vor Ängsten | Sucht – Der Himmel auf Erden oder Teufelszeug? | Das Glück liegt in Ihrer Hand | Geschlechter – ziemlich beste Freunde | Aufmerksamkeit – Mehr als nur anwesend sein | Motivation – Nur nicht schwach werden | Möglichkeiten der Veränderung | Resilienz – Was die Seele stark macht | Unsere Psyche zwischen Faszination und Wissenschaft

Wie unsere Psyche funktioniert. Wer sich selbst und andere besser versteht, hat es ein ganzes Stück weit leichter im Leben. Das neue Buch des bekannten Verhaltenstherapeuten Dr. Christmann öffnet die Türen zu den faszinierenden Facetten unserer Psyche. Sie werden feststellen: Nichts ist bloße Wissenschaft, alles betrifft Sie persönlich. Zunehmend suchen Menschen Hilfe in Psychotherapien, um für sich zu klären, was ein gutes Leben ausmacht und wie dieses gelingen könnte. Meist ist selbst in einer Psychotherapie die Zeit zu knapp, um alle wichtigen Punkte anzusprechen. Denn alles hängt mit allem zusammen. Dieses Buch schafft die Grundlage für mehr Orientierung und einen besseren Umgang mit sich und anderen. Es stellt anhand wissenschaftlicher Experimente und der Praxiserfahrung des Autors ein großes Spektrum psychologischer Themen unseres Alltags dar: vom Umgang mit Gefühlen wie Angst und Glück über Kreativität bis hin zu Selbstwertstärkung, Persönlichkeit und Veränderungsmöglichkeiten. Die 60-minütige Onlineübung und konkrete Anregungen helfen, die gewonnene Erkenntnis in neues Verhalten umzusetzen. Dieses Buch richtet sich an: Alle, die sich und andere besser verstehen möchten. Psychologie-



26,00 €

24,30 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783608432923

Medium: Buch

ISBN: 978-3-608-43292-3

Verlag: SCHATTAUER

Erscheinungstermin: 01.04.2018

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 2. Nachdruck, 2023

Serie: Wissen & Leben

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 366 g

Seiten: 344

Format (B x H): 124 x 185 mm

