

Im Gefühlsdschungel

Emotionale Krisen verstehen und bewältigen. Mit Online-Material

- Typische Denk- und Verhaltensmuster aufdecken und durchbrechen
- Selbstständig einen Weg aus der emotionalen Krise finden

Ständiger Ärger, wiederkehrende Ängste oder Niedergeschlagenheit: Emotionalen Problemen liegen meist schädliche Denkmuster zugrunde. »Wer abgelehnt wird, ist weniger wert« oder »Wenn ich Fehler mache, ist das furchtbar peinlich« sind nur zwei von vielen Beispielen für diese Art von Denkfallen.

Das Selbsthilfebuch zeigt Ihnen, wie Gefühlskrisen entstehen, wodurch sie aufrechterhalten werden und wie sie das Denken, Fühlen und Verhalten beeinflussen. Die gute Nachricht: Krank machende Muster kann man ändern!

Das passende Handwerkszeug für Ratsuchende

- Mit konkreten Übungsaufgaben und Tipps
- Mit vielen Fallbeispielen

Aus dem Inhalt

Eine Expedition in den Gefühlsdschungel • Detektivarbeit: eigene Probleme und Denkfallen aufspüren • Voraussetzungen für Änderungserfolge • Motiv und Maßstab allen Bewertens, Fühlens und Handelns: das Ziel • Der Gedanken-TÜV: Denkmuster auf dem Prüfstand • Austauschmuster: sinnvolle Alternativkonzepte aufbauen • Jetzt helfe ich mir selbst: das Modell zur Selbstanalyse von Emotionen • Startprobleme? • Achtung: Stolpersteine und Fallgruben!

- ¿ Typische Denk- und Verhaltensmuster aufdecken und durchbrechen
- ¿ Selbstständig einen Weg aus der emotionalen Krise finden

Ständiger Ärger, wiederkehrende Ängste oder Niedergeschlagenheit: Emotionalen Problemen liegen meist schädliche Denkmuster zugrunde. 'Wer abgelehnt wird, ist weniger wert' oder 'Wenn ich Fehler mache, ist das furchtbar peinlich' sind nur zwei von vielen Beispielen für diese Art von Denkfallen.

Das Selbsthilfebuch zeigt Ihnen, wie Gefühlskrisen entstehen, wodurch sie aufrechterhalten werden und wie sie das Denken, Fühlen und Verhalten beeinflussen. Die gute Nachricht: Krank machende Muster kann man ändern!

Das passende Handwerkszeug für Ratsuchende

- ¿ Mit konkreten Übungsaufgaben und Tipps
- ¿ Mit vielen Fallbeispielen

Aus dem Inhalt

Eine Expedition in den Gefühlsdschungel ¿ Detektivarbeit: eigene Probleme und Denkfallen aufspüren ¿ Voraussetzungen für Änderungserfolge ¿ Motiv und Maßstab allen Bewertens, Fühlens und Handelns: das Ziel ¿ Der Gedanken-TÜV: Denkmuster auf dem Prüfstand ¿ Austauschmuster: sinnvolle Alternativkonzepte aufbauen ¿ Jetzt helfe ich mir selbst: das Modell zur Selbstanalyse von Emotionen ¿ Startprobleme? ¿ Achtung: Stolpersteine und Fallgruben!



30,00 €

28,04 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktag

Artikelnummer: 9783621290111

Medium: Buch

ISBN: 978-3-621-29011-1

Verlag: Psychologie Verlagsunion

Erscheinungstermin: 21.06.2023

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Originalausgabe, 4. Auflage
2023

Produktform: Gebunden

Gewicht: 580 g

Seiten: 393

Format (B x H): 210 x 135 mm

