

(Mobile ebook) Der kleine Ärger und die große Wut (Bibliothek der Gefühle)

Der kleine Ärger und die große Wut (Bibliothek der Gefühle)

Von Udo Baer, Gabriele Frick-Baer
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #54785 in BcherVerffentlicht am: 2015-11-16Abmessungen: 7.56 x .67b x 4.65l, Einband: Taschenbuch163 Seiten | File size: 59.Mb

Von Udo Baer, Gabriele Frick-Baer : Der kleine Ärger und die große Wut (Bibliothek der Gefühle) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Der kleine Ärger und die große Wut (Bibliothek der Gefühle):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Super! Von Wiebke Klasse. Es bringt es einfach auf den Punkt, was Wut und Ärger mit uns macht. Es hilft mir zu erkennen, zu verstehen, warum und wieso ich gerade jetzt so reagiere. Und jetzt wird vieles einfacher. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr aufschlussreich Von Kunde Gut geschrieben und aufschlussreich. Es gibt viele Informationen über Wut, Ärger und Zorn - sehr hilfreiches Buch, gut lesbar geschrieben 6 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr hilfreich! Von Candic Almedin Hilfreiche Tipps, gute Erklärungen - ein ideales Buch als Einführung in den Umgang mit schwierigen Gefühlen. Außerdem kommt es ganzlich ohne spirituellem Zeug aus, was ein Bonus ist, wie ich finde.

Pressestimmen Unsere Gefühle hätten uns eine ganze Menge zu sagen, wenn sie reden könnten. Die Therapeuten Gabriele Frick-Baer und Udo Baer geben ihnen mit ihren Büchern eine Stimme. Brigitte Kurzbeschreibung Es gibt kaum ein Gefühl, das so unterdrückt und so intensiv tabuisiert wird wie Ärger und Zorn. Diese Gefühle lebendig werden zu lassen, kann einerseits befreiend wirken und Vitalität hervorrufen, andererseits in große Angst strzen. In diesem Buch geht es darum, wie verschieden sich diese Landschaft aggressiver Gefühle beim Einzelnen darstellt und wie man sich ganz persönlich in ihr zurechtfindet. DIE BIBLIOTHEK DER GEFÜHLE Gefühle entziehen sich der Logik des Verstandes. Sie sind nicht messbar, sperrig gegenüber Argumenten und zickig in Bezug auf vernünftige Erklärungen. Zudem sind sie häufig mit Unsicherheiten, Schuldgefühlen und Ängsten belastet. In unserem hektischen Alltagsleben werden sie oft übersehen, bergangen oder sogar lächerlich gemacht. Die Reihe Bibliothek der Gefühle der Therapeuten Udo Baer und Gabriele Frick-Baer widmet sich Band für Band jeweils ein oder zwei Gefühlen. Lesbar und für ein großes Publikum geschrieben gehen die Autoren den Besonderheiten der einzelnen Gefühle nach und geben den Lesern einfaches wichtige therapeutische Hilfe, wie sie im Alltag mit ihren Gefühlen umgehen. Dann geht es darum, wie wir wieder Vertrauen in uns finden oder wie wir unsere Angst loswerden. Wie wir lernen, die Liebe mit jemandem zu teilen, aber auch Trauer, Wut oder Verlassenheitsängste. Wie wir lernen, uns weniger vor anderen für unsere Gefühle zu schämen. Die Bibliothek der Gefühle wendet sich damit an alle Menschen, die ihren Gefühlen mehr Aufmerksamkeit und Achtung schenken wollen. Auch Fachleuten auf psychologischem, sozialem, pädagogischem, pflegerischem und psychotherapeutischem Gebiet soll sie eine Hilfe sein, Gefühle besser zu verstehen und sie soll ihre Möglichkeiten erweitern, mit ihnen umzugehen. Eine solche, allgemein verständliche und dennoch niveauvolle kurz gefasste Bibliothek der Gefühle gibt es bislang nicht. über den Autor und weitere Mitwirkende Udo Baer: Dr. phil. (Gesundheitswissenschaften), Diplom-Pädagoge, Kreativer Leibtherapeut, Mitbegründer und Geschäftsführer der Zukunftswerkstatt therapie kreativ, Vorsitzender der Stiftung Würde und wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Gerontopsychiatrie (IGP), Autor. Gabriele Frick-Baer: Dr. phil. (Erziehungswissenschaften), Diplom-Pädagogin, Kreative Leibtherapeutin, Vorstandsmitglied der Stiftung Würde und wissenschaftliche Leitung der Kreativen Traumahilfe der Stiftung Würde, Kreative Traumatherapeutin, Therapeutische Leiterin der Zukunftswerkstatt therapie kreativ, Autorin.