

(Free read ebook) Raus aus dem Schneckenhaus: soziale Ängste überwinden

Raus aus dem Schneckenhaus: soziale Ängste überwinden

Von Hans Morschitzky, Thomas Hartl
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #23267 in BcherVerffentlicht am: 2011-03-15Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 8.78 x .67b x 5.551, Einband: Taschenbuch192 Seiten | File size: 77.Mb

Von Hans Morschitzky, Thomas Hartl : Raus aus dem Schneckenhaus: soziale Ängste überwinden before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Raus aus dem Schneckenhaus: soziale Ängste überwinden:

Produktbeschreibung 2011 Sozialangst; Bewältigung; Ratgeber; DDC-Notation 158.2 [DDC22ger]; Sachgruppe(n) 150
Psychologie kart. 22 cm Ostfildern 188 S. [Belle 150 Psychologie]

Kurzbeschreibung: Über sechs Millionen Deutsche leiden unter sozialer Angst. Manche Betroffene sind nur schüchtern, andere ziehen sich ganz von der Außenwelt zurück, weil sie meinen, von anderen abgelehnt zu werden. Hans Morschitzky und Thomas Hartl erklären die vielfältigen Formen sozialer Angst, ihre Ursachen und Auswirkungen. Ein umfangreicher Praxisteil enthält Übungen zur Stärkung des Selbstwertgefühls und Ratschläge zum Umgang mit der sozialen Angst.