



Von der Freude, den Selbstwert zu stärken (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft)

Friederike Potreck-Rose

 **Download**

 **Online Lesen**

Von der Freude, den Selbstwert zu stärken (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) Friederike Potreck-Rose

 [Download Von der Freude, den Selbstwert zu stärken \(Fachratgebe ...pdf](#)

 [Read Online Von der Freude, den Selbstwert zu stärken \(Fachratge ...pdf](#)

Von der Freude, den Selbstwert zu stärken (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft)

Friederike Potreck-Rose

Von der Freude, den Selbstwert zu stärken (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft)

Friederike Potreck-Rose

Downloaden und kostenlos lesen Von der Freude, den Selbstwert zu stärken (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) Friederike Potreck-Rose

130 Seiten

Pressestimmen

»Potreck- Rose ist es auf einzigartige Weise gelungen, psychologische Theorien allgemein verständlich darzulegen und mit praktischen Übungen zu versehen, die leicht in den Alltag integriert werden können. Aber mehr noch: Sie liefert eine Fülle von Anregungen für die therapeutische Praxis und spricht daher verschiedene Zielgruppen an: Ob nun als Bibliothek für Patienten oder Leser, die sich mit der Steigerung des Selbstwerts auseinandersetzen möchten, oder als Fundus für Therapeuten und Praktiker, die neue therapeutische Anregungen für ihre Arbeit suchen. Fazit: Unbedingt lesen und einiges für sich umsetzen.«
Nadine Schuster und Heinz Rüdell, Verhaltenstherapie, Vol. 16, No. 4, 2006

»Das Buch kann zu Recht als eine "Entdeckungsreise zu sich selbst" bezeichnet werden, auch wenn es einem selbst schwerfällt, in den Spiegel der Realität zu schauen (...). Die Autorin gibt viele praktische Hinweise, wie es gelingen kann, die eigenen Selbstwerte noch klarer zu erkennen und stärker als bisher auszubauen. Dieses überaus praktisch orientierte und interessant geschriebene Buch ist eine Einladung zur Selbstentdeckung und Selbstentwicklung, das jeder selbsterfahrungsorientierten Person ans Herz gelegt werden kann.«

Handbuch für ErzieherInnen, 12/2007 Werbetext

Sich selbst wachsen lassen Kurzbeschreibung

Warum stellen viele Menschen ihr »Licht unter den Scheffel«? Warum ist es manchmal so schwer, auf erlernte Fähigkeiten, auf Können und die eigene Ausstrahlung zu vertrauen? Die Gründe sind oft in der frühen Kindheit zu suchen, doch Ursachenforschung allein, das wissen wir, hilft nicht weiter.

Die renommierte Psychotherapeutin Friederike Potreck-Rose zeigt in diesem Buch, was Sie hier und heute tun können, um Ihre inneren Schätze zu entdecken, zu achten und zu vermehren. Mit Beispielen aus der Praxis, Anregungen aus der psychologischen Forschung und Vorschlägen »was Sie selbst tun können« versteht sich das Buch als Einladung zu einer Entdeckungsreise: einer Reise zu den eigenen Schätzen und zum eigenen Selbstwert.

Sieben Schritte, um mehr Wohlwollen für sich selbst zu entwickeln:

- Inne halten, achtsam werden
- Einen wohlwollenden Begleiter wählen
- Den inneren Kritiker mäßigen
- Den Faulpelz rehabilitieren
- Wie wohlwollender Begleiter, Kritiker und Faulpelz ein Team bilden
- Sich selbst Vater und Mutter werden
- Die Schatzkiste füllen und den Weg zu ihr frei halten

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die aufrechter und selbstbewusster durchs Leben gehen möchten, die unabhängiger werden wollen von der Kritik und Einschätzung anderer. Gutes Selbstwertgefühl ist eine wichtige Basis für so Vieles: für körperliche und seelische Gesundheit, für befriedigende Beziehungen und für Erfolg im Beruf. Dass wir selbst Entscheidendes dazu beitragen können, zeigt dieses Buch.

»Das Buch kann zu Recht als eine »Entdeckungsreise zu sich selbst« bezeichnet werden ... Dieses überaus praktisch orientierte und interessant geschriebene Buch ist eine Einladung zur Selbstentdeckung und Selbstentwicklung, das jeder selbsterfahrungsorientierten Person ans Herz gelegt werden kann.«
Handbuch für ErzieherInnen

Download and Read Online Von der Freude, den Selbstwert zu stärken (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) Friederike Potreck-Rose #YU42OF59MGS

Lesen Sie Von der Freude, den Selbstwert zu stärken (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Friederike Potreck-Rose für online ebook Von der Freude, den Selbstwert zu stärken (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Friederike Potreck-Rose Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Von der Freude, den Selbstwert zu stärken (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Friederike Potreck-Rose Bücher online zu lesen. Online Von der Freude, den Selbstwert zu stärken (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Friederike Potreck-Rose ebook PDF herunterladen Von der Freude, den Selbstwert zu stärken (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Friederike Potreck-Rose Doc Von der Freude, den Selbstwert zu stärken (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Friederike Potreck-Rose Mobipocket Von der Freude, den Selbstwert zu stärken (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Friederike Potreck-Rose EPub