



Andere Wege gehen: Lebensmuster verstehen und verändern – ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien

Gitta Jacob, Hannie van Genderen, Laura Seebauer



Download



Online Lesen

Andere Wege gehen: Lebensmuster verstehen und verändern – ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien Gitta Jacob, Hannie van Genderen, Laura Seebauer

Lebensmuster verstehen und verändern - ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch

Gebundenes Buch

Viele Menschen kennen dieses Problem: Sie machen im Leben immer wieder dieselben Fehler, obwohl sie sich vorgenommen haben, beim nächsten Mal anders zu reagieren. Sie haben hartnäckige Muster, die sie einfach nicht loswerden, weil bestimmte Gefühle ihnen immer wieder im Weg stehen. In diesem Fall hilft die Schematherapie weiter. Anhand vieler Fallbeispiele und liebevoll illustriert zeigen die Autorinnen, wo die Muster herkommen und wie man sie verändern kann. Arbeitsmaterialien, auch online zum Ausdrucken, helfen beim Aufdecken der eigenen Muster. Ein Glossar erklärt die Fachbegriffe. Aus dem Inhalt Teil I Innere Anteile kennenlernen: Kindmodi, Dysfunktionale Elternmodi, Bewältigungsmodi, Der Modus des gesunden Erwachsenen Teil II Innere Anteile verändern: Verletzliche Kindmodi, Ärgerliche oder impulsive Kindmodi in den Griff bekommen, Den glücklichen Kindmodus stärken, Dysfunktionale Elternmodi in die Schranken weisen, Reduktion von Bewältigungsmodi, Den gesunden Erwachsenenmodus stärken



[Download Andere Wege gehen: Lebensmuster verstehen und verändern...pdf](#)



[Read Online Andere Wege gehen: Lebensmuster verstehen und verändern...pdf](#)

Andere Wege gehen: Lebensmuster verstehen und verändern – ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien

Gitta Jacob, Hannie van Genderen, Laura Seebauer

Andere Wege gehen: Lebensmuster verstehen und verändern – ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien Gitta Jacob, Hannie van Genderen, Laura Seebauer

Lebensmuster verstehen und verändern - ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch

Gebundenes Buch

Viele Menschen kennen dieses Problem: Sie machen im Leben immer wieder dieselben Fehler, obwohl sie sich vorgenommen haben, beim nächsten Mal anders zu reagieren. Sie haben hartnäckige Muster, die sie einfach nicht loswerden, weil bestimmte Gefühle ihnen immer wieder im Weg stehen. In diesem Fall hilft die Schematherapie weiter. Anhand vieler Fallbeispiele und liebevoll illustriert zeigen die Autorinnen, wo die Muster herkommen und wie man sie verändern kann. Arbeitsmaterialien, auch online zum Ausdrucken, helfen beim Aufdecken der eigenen Muster. Ein Glossar erklärt die Fachbegriffe. Aus dem Inhalt Teil I Innere Anteile kennenlernen: Kindmodi, Dysfunktionale Elternmodi, Bewältigungsmodi, Der Modus des gesunden Erwachsenen Teil II Innere Anteile verändern: Verletzliche Kindmodi, Ärgerliche oder impulsive Kindmodi in den Griff bekommen, Den glücklichen Kindmodus stärken, Dysfunktionale Elternmodi in die Schranken weisen, Reduktion von Bewältigungsmodi, Den gesunden Erwachsenenmodus stärken

Downloaden und kostenlos lesen Andere Wege gehen: Lebensmuster verstehen und verändern – ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien Gitta Jacob, Hannie van Genderen, Laura Seebauer

192 Seiten

Pressestimmen

»Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie im Leben immer wieder in dieselbe unerfreuliche Situation geraten? (...) In diesem Fall kann Ihnen dieses schematherapeutische Selbsthilfebuch vielleicht weiterhelfen.« Coopzeitung

»Die Autorinnen zeigen viele Fallbeispiele, wie solche Muster entstehen und wie man sie verändern kann. Zum Buch gibt es Arbeitsmaterialien, auch zum online Ausdrucken, ein Glossar erklärt die Fachbegriffe.« Coopzeitung

»Das Buch ist eine wirklich gute Hilfe zur Selbsthilfe, klar strukturiert und verständlich für den Laien verfasst. Fachbegriffe werden im Glossar erläutert, Arbeitsblätter online zur Verfügung gestellt. (...) Insgesamt ein sehr informatives, hilfreiches und auch Mut machendes Buch.« Beratung Aktuell

»Verständlich, hoch aktuell und Schritt für Schritt eine Reflexion der eigenen Person anleitend bietet das Buch durchaus sachlich, nüchtern und kognitiv eine ganze Reihe von Impulsen für die eigene Reflexion und eigene, erste Maßnahme für den >eigenen Weg< in Bearbeitung alteingefahrener Muster (Modi) der eigenen Persönlichkeit.« socialnet

»Anhand vieler Fallbeispiele und liebevoll illustriert zeigen die Autorinnen, wo [hartnäckige Muster] herkommen und wie man sie verändern kann. Arbeitsmaterialien (...) helfen beim Aufdecken der eigenen Muster.« Konturen

»Ein wirklich schönes und gelungenes Buch, das sowohl zur Selbsthilfe als auch therapiebegleitend genutzt werden kann. Die Autoren zeigen, wie man mithilfe des Schema-Modus-Konzeptes ein tieferes Verständnis für sich selbst und sein emotionales Erleben erhalten kann. Dabei gehen sie nicht nur sehr einfühlsam vor, verständlich darzustellen und dennoch ein hohes Niveau zu bewahren. Das Buch ist ansprechend illustriert und auf der Homepage des Verlages.« Borderline Netzwerk e.V. Kurzbeschreibung

Viele Menschen kennen dieses Problem: Sie machen im Leben immer wieder dieselben Fehler, obwohl sie sich vorgenommen haben, beim nächsten Mal anders zu reagieren. Sie haben hartnäckige Muster, die sie einfach nicht loswerden, weil bestimmte Gefühle ihnen immer wieder im Weg stehen. In diesem Fall hilft die Schematherapie weiter.

Anhand vieler Fallbeispiele und liebevoll illustriert zeigen die Autorinnen, wo die Muster herkommen und wie man sie verändern kann. Arbeitsmaterialien, auch online zum Ausdrucken, helfen beim Aufdecken der eigenen Muster. Ein Glossar erklärt die Fachbegriffe.

Aus dem Inhalt

Teil I Innere Anteile kennenlernen: Kindmodi, Dysfunktionale Elternmodi, Bewältigungsmodi, Der Modus des gesunden Erwachsenen

Teil II Innere Anteile verändern: Verletzliche Kindmodi, Ärgerliche oder impulsive Kindmodi in den Griff bekommen, Den glücklichen Kindmodus stärken, Dysfunktionale Elternmodi in die Schranken weisen, Reduktion von Bewältigungsmodi, Den gesunden Erwachsenenmodus stärken Über den Autor und weitere Mitwirkende

Hannie van Genderen, Psychotherapeutin und Supervisorin, Maastricht.

Laura Seebauer, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin an der Forschungsambulanz der Universität Freiburg.

Download and Read Online Andere Wege gehen: Lebensmuster verstehen und verändern – ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien Gitta Jacob, Hannie van Genderen, Laura Seebauer #X7QH1TCPOEU

Lesen Sie Andere Wege gehen: Lebensmuster verstehen und verändern – ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien von Gitta Jacob, Hannie van Genderen, Laura Seebauer für online ebook
Andere Wege gehen: Lebensmuster verstehen und verändern – ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien von Gitta Jacob, Hannie van Genderen, Laura Seebauer 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
Andere Wege gehen: Lebensmuster verstehen und verändern – ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien von Gitta Jacob, Hannie van Genderen, Laura Seebauer Bücher online zu lesen.
Online
Andere Wege gehen: Lebensmuster verstehen und verändern – ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien von Gitta Jacob, Hannie van Genderen, Laura Seebauer ebook PDF herunterladen
Andere Wege gehen: Lebensmuster verstehen und verändern – ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien von Gitta Jacob, Hannie van Genderen, Laura Seebauer Doc
Andere Wege gehen: Lebensmuster verstehen und verändern – ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien von Gitta Jacob, Hannie van Genderen, Laura Seebauer Mobipocket
Andere Wege gehen: Lebensmuster verstehen und verändern – ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien von Gitta Jacob, Hannie van Genderen, Laura Seebauer EPub