

# Im Gefühlsdschungel



**Author: Harlich H. Stavemann**

# Download: Im Gefühlsdschungel Ebook Free (PDF, ePub, Mobi) by Harlich H. Stavemann

Krank machende Denkmuster gehen oft mit unangenehmen Gefühlen für die Betroffenen einher. Doch solche Muster kann man ändern! Harlich H. Stavemann zeigt in diesem Selbsthilfebuch auf, wie emotionale Krisen entstehen, wodurch sie aufrechterhalten werden und wie sie Denken, Gefühle und Verhalten beeinflussen. Mit diesem Patientenbuch können typische Denkmuster aufgedeckt werden mit dem Ziel, selbstständig einen Weg aus der emotionalen Krise zu finden. Dabei werden die Ratsuchenden mit konkreten Übungsaufgaben und Tipps unterstützt, sodass für jeden Fall das passende Handwerkszeug vorliegt, um die gewonnenen Einsichten sicher umzusetzen. Die dritte Auflage des erfolgreichen Selbsthilfebuchs wurde aktualisiert und mit neuen Fallbeispielen ergänzt. Aus dem Inhalt Was man darüber wissen sollte • Zentral und gefühlsbestimmend: das Bewertungssystem • Typische Denkfällen – eine Expedition in den Gefühlsdschungel • Psychische Probleme und ihre typischen Denkfällen • Detektivarbeit: eigene Denkfällen aufspüren • Voraussetzungen für erfolgreiche Änderungsprozesse • Motiv und Maßstab allen Handelns: das Ziel • Der Gedanken-TÜV: Denkmuster auf dem Prüfstand • Austauschmuster: sinnvolle Alternativgedanken erlernen • Ab jetzt helfe ich mir selbst: das Modell zur Selbstanalyse von Emotionen • Startprobleme? Die neuen Erkenntnisse glauben lernen • Achtung: Stolpersteine und Fallgruben! • Anhang: Übungsaufgaben

**Title** : Im Gefühlsdschungel  
**Author** : Harlich H. Stavemann  
**Published** : 2018-09-26

## Download: Im Gefühlsdschungel Ebook Free (PDF, ePub, Mobi) Author Harlich H. Stavemann



[Download: Im Gefühlsdschungel Ebook Free \(PDF, ePub, Mobi\) by Harlich H. Stavemann](#)