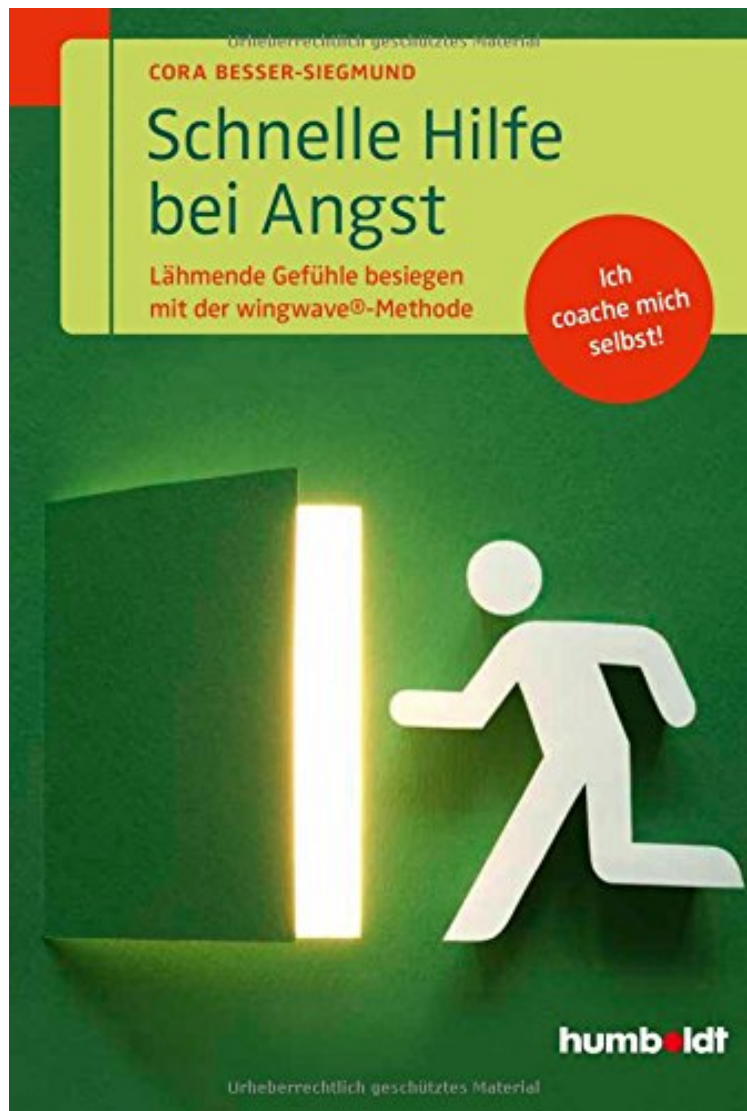


(Read now) Schnelle Hilfe bei Angst: Lhmende Gefhle besiegen mit der wingwave-Methode. Ich coache mich selbst!

Schnelle Hilfe bei Angst: Lhmende Gefhle besiegen mit der wingwave-Methode. Ich coache mich selbst!

Von Cora Besser-Siegmund
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #130769 in BcherVerffentlicht am: 2015-08-29Erscheinungsdatum: 2015-08-29Abmessungen: 8.58 x .47b x 5.79l, Einband: Taschenbuch176 Seiten | File size: 42.Mb

Von Cora Besser-Siegmund : Schnelle Hilfe bei Angst: Lhmende Gefhle besiegen mit der wingwave-Methode. Ich coache mich selbst! before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Schnelle Hilfe bei Angst: Lhmende Gefhle besiegen mit der wingwave-Methode. Ich coache mich selbst!:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. geniales

Buch Von Heike Weick Dieses Buch ist leicht verständlich! Tolle Anregungen die man sofort umsetzen kann. Viel Spaß beim Lesen. Liebe Grüße Heike Weick

Kurzbeschreibung Herzerasen, Zittern, Schweißausbrüche oder Beklemmung: Die Auswirkungen einer Angstattacke kennt fast jeder. Die Auslöser können dabei ganz unterschiedlich sein: Die Fahrt im Fahrstuhl, die Präsentation vor Kollegen, ein Zahnarztbesuch, der Stress bei der Arbeit, die Angst vor einer Krankheit oder einer Prüfung. Das Angsthaben lässt sich nicht einfach abgewöhnen, doch die lähmenden Gefühle, die mit einer Angstattacke verbunden sind, kann jeder von uns in positive Energie umwandeln. Wie das geht, zeigt die erfahrene Psychologin und Psychotherapeutin Cora Besser-Siegmund in diesem Ratgeber. Auf den Punkt gebracht: -15 Mio. Deutsche leiden mindestens einmal im Jahr an Angststörungen. Lähmende Gefühle besiegen mit der wingwave-Methode - Bewährt und erprobt: Die Erfolgsmethode gegen Angst- und Panikattacken. Zahlreiche Übungen für den Alltag. Auslöser erkennen, Auswirkungen reduzieren. Top-Autorin mit vielen Medienauftritten. Neben der Autorin und weiteren Mitwirkenden: Cora Besser-Siegmund, Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin und Coaching-Expertin, entwickelte die Kurzzeit-Coaching-Methode wingwave, mit der sich Angst, Stress und andere belastende Alltagsprobleme außergewöhnlich schnell bewältigen lassen. Sie ist Autorin zahlreicher Bücher und leitet seit mehr als zwanzig Jahren das renommierte Besser-Siegmund-Institut in Hamburg. In den Medien ist sie eine hochgeschätzte Expertin zu den psychologischen Themen unserer Zeit.