

[Free read ebook] Gefhlslandschaft Angst (Bibliothek der Gefhle)

## Gefhlslandschaft Angst (Bibliothek der Gefhle)

*Von Udo Baer, Gabriele Frick-Baer*  
*ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #262516 in BcherVerffentlicht am: 2017-05-03Abmessungen: 7.48 x .71b x 4.57l, Einband: Taschenbuch166 Seiten | File size: 39.Mb

**Von Udo Baer, Gabriele Frick-Baer : Gefhlslandschaft Angst (Bibliothek der Gefhle)** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Gefhlslandschaft Angst (Bibliothek der Gefhle):

Pressestimmen Unsere Gefühle hätten uns eine ganze Menge zu sagen, wenn sie reden könnten. Die Therapeuten Gabriele Frick-Baer und Udo Baer geben ihnen mit ihren Büchern eine Stimme. Brigitte So schmal dieses Buchlein daher kommt, so erhellend ist es, von gegliederten Anti-Angst-Therapien zu lesen. Psychologie Heute Kurzbeschreibung Angst ist eines der grundlegendsten Gefühle der Menschen, das wir mit vielen anderen Lebewesen teilen. Auf welche Weisen nähern sich Menschen? Wie gehen sie mit ihrer Angst um? Dieses Buch hilft, der Angst ins Gesicht zu schauen, sich von ihr zu befreien und in ihr sogar etwas Positives zu sehen. DIE BIBLIOTHEK DER GEFÜHLE Gefühle entziehen sich der Logik des Verstandes. Sie sind nicht messbar, sperrig gegenüber Argumenten und zickig in Bezug auf vernünftige Erklärungen. Zudem sind sie häufig mit Unsicherheiten, Schuldgefühlen und Sorgen belastet. In unserem hektischen Alltagsleben werden sie oft übersehen, bergangen oder sogar lächerlich gemacht. Die Reihe Bibliothek der Gefühle der Therapeuten Udo Baer und Gabriele Frick-Baer widmet sich Band für Band jeweils ein oder zwei Gefühlen. Lesbar und für ein großes Publikum geschrieben gehen die Autoren den Besonderheiten der einzelnen Gefühle nach und geben den Lesern einfühlsam wichtige therapeutische Hilfe, wie sie im Alltag mit ihren Gefühlen umgehen. Dann geht es darum, wie wir wieder Vertrauen in uns finden oder wie wir unsere Angst loswerden. Wie wir lernen, die Liebe mit jemandem zu teilen, aber auch Trauer, Wut oder Verlassenheitsängste. Wie wir lernen, uns weniger vor anderen für unsere Gefühle zu schämen. Die Bibliothek der Gefühle wendet sich damit an alle Menschen, die ihren Gefühlen mehr Aufmerksamkeit und Achtung schenken wollen. Auch Fachleuten auf psychologischem, sozialem, pädagogischem, pflegerischem und psychotherapeutischem Gebiet soll sie eine Hilfe sein, Gefühle besser zu verstehen und sie soll ihre Möglichkeiten erweitern, mit ihnen umzugehen. Eine solche, allgemein verständliche und dennoch niveauvolle kurz gefasste Bibliothek der Gefühle gibt es bislang nicht. über den Autor und weitere Mitwirkende Udo Baer: Dr. phil. (Gesundheitswissenschaften), Diplom-Pädagoge, Kreativer Leibtherapeut, Mitbegründer und Geschäftsführer der Zukunftswerkstatt therapie kreativ, Vorsitzender der Stiftung Würde und wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Gerontopsychiatrie (IGP), Autor. Gabriele Frick-Baer: Dr. phil. (Erziehungswissenschaften), Diplom-Pädagogin, Kreative Leibtherapeutin, Vorstandsmitglied der Stiftung Würde und wissenschaftliche Leitung der Kreativen Traumahilfe der Stiftung Würde, Kreative Traumatherapeutin, Therapeutische Leiterin der Zukunftswerkstatt therapie kreativ, Autorin.