

[Mobile ebook] Einsamkeit berwinden: Sich geborgen, geliebt und verbunden fhlen

Einsamkeit berwinden: Sich geborgen, geliebt und verbunden fhlen

Von Doris Wolf

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC

Dr. Doris Wolf

Einsamkeit überwinden

Sich geborgen, geliebt und
verbunden fühlen



pal

DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #14923 in BcherVerffentlicht am: 2003-01-01Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 8.15 x .47b x 5.47l, Einband: Taschenbuch136 Seiten | File size: 27.Mb

Von Doris Wolf : Einsamkeit berwinden: Sich geborgen, geliebt und verbunden fhlen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Einsamkeit berwinden: Sich geborgen, geliebt und verbunden fhlen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen11 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Naja...Von ConsciouzAllzu viel darf man leider nicht von diesem Buch erwarten. Vieles was darin steht, wei man

auch schon davor (ohne es zu lesen). Hier und da mal ein Tipp und guter Ratschlag mehr aber auch nicht...26 von 28 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Einer unter vielen Von Pia Das Buch hat mir nichts gebracht. Ratschläge die ich schon tausendmal gehört habe und eigentlich selber kenne, für die bestimmte Voraussetzungen nötig sind, wie z.B. entsprechendes Geld und/oder Energie, die aber gerade bei Einsamen fehlt. Einsame Menschen neigen oft zu Depressionen. Wer dann die Tipps in diesem Buch nicht befolgen kann, fühlt sich noch mehr als Loser. Empfehlenswert nur für Leute, die erst kurz und vorübergehend einsam sind, nicht aber für Dauer-Einsame. 6 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilfreich für Leute die wirklich einsam sind. Von Master of Disaster Habe mir dieses Buch aufgrund einer Empfehlung meines Therapeuten gekauft. Mir persönlich hat das Buch auch auf jeden Fall echt geholfen. Allerdings muss ich sagen, dass es für mich nicht so ganz das richtige Buch war, da ich mich in meinem Bekannten- und Freundeskreis zwar auch oft einsam gefühlt und Probleme gehabt habe, ich aber immerhin einen Bekannten- und Freundeskreis gehabt habe. Und auch wenn es nicht ganz offensichtlich ist, so richtet sich dieses Buch doch vor allem an diejenigen Menschen, die wirklich nicht nur einsam sondern auch alleine sind oder an diejenigen Menschen die neue Leute kennen lernen möchten. Vom Prinzip her ist das auch ganz in Ordnung, allerdings fühlt es eben immer schwer seine alten Kontakte hinter sich zu lassen und sich auf die Suche nach neuen Kontakten zu begeben. Hier gibt das Buch Tipps und bietet Lösungen an, die man im großen und ganzen relativ leicht umsetzen kann und die auch tatsächlich funktionieren. Etwas schade finde ich nur die leicht zwanghafte Verhaltenstherapiekomponente dieses Buches, dass Probleme meiner Meinung nach eher oberflächlich und leicht zwanghaft zu lösen versucht.

Produktbeschreibung 13. Auflage 2010

Kurzbeschreibung Klappentext: Einsam fühle ich mich, wenn ich eine Hand suche und nur Worte finde. Wenn auch Sie unter einem Gefühl der Einsamkeit und der inneren Leere leiden, dann möchte die erfahrene Psychotherapeutin Doris Wolf Ihnen die Hand reichen. Sie zeigt Ihnen in diesem Ratgeber, - woher Gefühle der Einsamkeit und der inneren Leere kommen, - warum wir uns auch unter Menschen einsam fühlen können, - weshalb eine positive Selbstachtung so wichtig ist, - wie Sie alleine und dennoch ausgefüllt und zufrieden leben können, - wie Sie Kontakt zu anderen Menschen aufnehmen können, - wie Sie sich anderen Menschen gegenüber öffnen können, - wie Sie ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen erfahren. Der Verlag über das Buch Klappentext: Einsam fühle ich mich, wenn ich eine Hand suche und nur Worte finde..... Wenn auch Sie unter einem Gefühl der Einsamkeit und der inneren Leere leiden, dann möchte die erfahrene Psychotherapeutin Doris Wolf Ihnen die Hand reichen. Sie zeigt Ihnen in diesem Ratgeber, - woher Gefühle der Einsamkeit und der inneren Leere kommen, - warum wir uns auch unter Menschen einsam fühlen können, - weshalb eine positive Selbstachtung so wichtig ist, - wie Sie alleine und dennoch ausgefüllt und zufrieden leben können, - wie Sie Kontakt zu anderen Menschen aufnehmen können, - wie Sie sich anderen Menschen gegenüber öffnen können, - wie Sie ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen erfahren. über den Autor und weitere Mitwirkende: Doris Wolf ist Psychotherapeutin und Autorin mehrerer Selbsthilfebücher. In ihren Büchern teilt sie den Leser an ihrem Wissen teilhaben, das sie täglich den Patienten in ihrer Praxis weitergibt.