

(Get free) Vom Glck sich selbst zu lieben: Wege aus Angst und Depression

Vom Glck sich selbst zu lieben: Wege aus Angst und Depression

Von Heinz-Peter Rhr

*ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook*



DOWNLOAD 



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #100521 in BcherVerffentlicht am: 2012-02-22Abmessungen: 8.62 x .79b x 5.47l, Einband: Taschenbuch184 Seiten | File size: 15.Mb

Von Heinz-Peter Rhr : Vom Glck sich selbst zu lieben: Wege aus Angst und Depression before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vom Glck sich selbst zu lieben: Wege aus Angst und Depression:

Produktbeschreibung Viele Menschen meinen, durch Wohlstand, Leistung und Erfolg glücklich zu werden. Doch häufig klagen gerade jene, die nur für diese Form ihres Glücks leben, über ein Gefühl innerer Leere. Viele von ihnen geraten in Beziehungskrisen, leiden unter Ängsten oder werden depressiv. Andere flüchten sich in die Arbeit oder greifen zu Suchtmitteln. / Anhand des Märchens " Der Teufel mit den drei goldenen Haaren " zeigt Heinz-Peter Rühr, wie Ängste, mangelnde Selbstliebe sowie innere Blockaden unser seelisches Wachstum und damit unser wahres Lebensglück verhindern. Gelingt es jedoch, das innere negative Selbstbild zu erkennen, kann es durch ein positives ersetzt werden. Ein ganz anderes, neues Lebensgefühl entsteht.

Kurzbeschreibung Viele Menschen meinen, durch Wohlstand, Leistung und Erfolg glücklich zu werden. Doch häufig klagen gerade jene, die nur für diese Form ihres Glücks leben, über ein Gefühl innerer Leere. Viele von ihnen geraten in Beziehungskrisen, leiden unter Ängsten oder werden depressiv. Andere flüchten sich in die Arbeit oder greifen zu Suchtmitteln. Der erfahrene Psychotherapeut Heinz-Peter Rühr zeigt anhand des Märchens Der Teufel mit den drei goldenen Haaren, wie Ängste, mangelnde Selbstliebe sowie innere Blockaden unser seelisches Wachstum und damit unser wahres Lebensglück verhindern. Gelingt es jedoch, das innere negative Selbstbild zu erkennen, kann es durch ein positives ersetzt werden. Ein ganz anderes, neues Lebensgefühl kann entstehen. Der Verlag über das Buch Der Schlüssel zum wahren Lebensglück. Der renommierte Psychotherapeut Heinz-Peter Rühr zeigt eindrucksvoll, wie wir durch einen anderen Umgang mit uns selbst unser inneres Lebensglück wiedergewinnen können. Zahlreiche Fallbeispiele und Übungen zur Selbsthilfe über den Autor und weitere Mitwirkende Heinz-Peter Rühr war über dreißig Jahre lang an der Fachklinik Fredeburg/Sauerland für Suchtmittelabhängige psychotherapeutisch tätig. Er hat viele sehr erfolgreiche Ratgeber u.a. zu den Themen Borderline, Missbrauch, Narzissmus, Selbstwert und Sucht geschrieben.