

## Von der Freude, den Selbstwert zu stärken (Fachratgeber Klett-Cotta)

Das Selbstwertgefühl langfristig zu stabilisieren, zu stärken und wachsen zu lassen ist der Wunsch vieler Menschen. Sie erhalten mit diesem Buch konkrete Anregungen, in der Praxis bewährte Übungen und hilfreiche Hintergrundinformationen. Mit Übungen auf CD. Warum stellen viele Menschen ihr 'Licht unter den Scheffel'? Warum ist es manchmal so schwer, auf erlernte Fähigkeiten, auf Können und die eigene Ausstrahlung zu vertrauen? Die Gründe sind oft in der frühen Kindheit zu suchen, doch Ursachenforschung allein, das wissen wir, hilft nicht weiter. Die renommierte Psychotherapeutin Friederike Potreck-Rose zeigt in diesem Buch, was Sie hier und heute tun können, um Ihre inneren Schätze zu entdecken, zu achten und zu vermehren. Mit Beispielen aus der Praxis, Anregungen aus der psychologischen Forschung und Vorschlägen 'was Sie selbst tun können' versteht sich das Buch als Einladung zu einer Entdeckungsreise: einer Reise zu den eigenen Schätzen und zum eigenen Selbstwert. Sieben Schritte, um mehr Wohlwollen für sich selbst zu entwickeln: - Inne halten, achtsam werden - Einen wohlwollenden Begleiter wählen - Den inneren Kritiker mäßigen - Den Faulpelz rehabilitieren - Wie wohlwollender Begleiter, Kritiker und Faulpelz ein Team bilden - Sich selbst Vater und Mutter werden - Die Schatzkiste füllen und den Weg zu ihr frei halten Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die aufrechter und selbstbewusster durchs Leben gehen möchten, die unabhängiger werden wollen von der Kritik und Einschätzung anderer. Gutes Selbstwertgefühl ist eine wichtige Basis für so Vieles: für körperliche und seelische Gesundheit, für befriedigende Beziehungen und für Erfolg im Beruf. Dass wir selbst Entscheidendes dazu beitragen können, zeigt dieses Buch. 'Das Buch kann zu Recht als eine ›Entdeckungsreise zu sich selbst‹ bezeichnet werden. Dieses überaus praktisch orientierte und interessant geschriebene Buch ist eine Einladung zur Selbstentdeckung und Selbstentwicklung, das jeder selbsterfahrungsorientierten Person ans Herz gelegt werden kann.' Handbuch für ErzieherInnen

Das Selbstwertgefühl langfristig zu stabilisieren, zu stärken und wachsen zu lassen ist der Wunsch vieler Menschen. Sie erhalten mit diesem Buch konkrete Anregungen, in der Praxis bewährte Übungen und hilfreiche Hintergrundinformationen. Mit Übungen auf CD. Warum stellen viele Menschen ihr 'Licht unter den Scheffel'? Warum ist es manchmal so schwer, auf erlernte Fähigkeiten, auf Können und die eigene Ausstrahlung zu vertrauen? Die Gründe sind oft in der frühen Kindheit zu suchen, doch Ursachenforschung allein, das wissen wir, hilft nicht weiter. Die renommierte Psychotherapeutin Friederike Potreck-Rose zeigt in diesem Buch, was Sie hier und heute tun können, um Ihre inneren Schätze zu entdecken, zu achten und zu vermehren. Mit Beispielen aus der Praxis, Anregungen aus der psychologischen Forschung und Vorschlägen 'was Sie selbst tun können' versteht sich das Buch als Einladung zu einer Entdeckungsreise: einer Reise zu den eigenen Schätzen und zum eigenen Selbstwert. Sieben Schritte, um mehr Wohlwollen für sich selbst zu entwickeln: - Inne halten, achtsam werden - Einen wohlwollenden Begleiter wählen - Den inneren Kritiker mäßigen - Den Faulpelz rehabilitieren - Wie wohlwollender Begleiter, Kritiker und Faulpelz ein Team bilden - Sich selbst Vater und Mutter werden - Die Schatzkiste füllen und den Weg zu ihr frei halten Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die aufrechter und selbstbewusster durchs Leben gehen möchten, die unabhängiger werden wollen von der Kritik und Einschätzung anderer. Gutes Selbstwertgefühl ist eine wichtige Basis für so Vieles: für körperliche und seelische Gesundheit, für befriedigende Beziehungen und für Erfolg im Beruf. Dass wir selbst Entscheidendes dazu beitragen können, zeigt dieses Buch. 'Das Buch kann zu Recht als eine ›Entdeckungsreise zu sich selbst‹ bezeichnet werden. Dieses überaus praktisch orientierte und interessant geschriebene Buch ist eine Einladung zur Selbstentdeckung und Selbstentwicklung, das jeder selbsterfahrungsorientierten Person ans Herz gelegt werden kann.' Handbuch für ErzieherInnen



**18,00 €**  
16,82 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

**Artikelnummer:** 9783608860474  
**Medium:** Buch  
**ISBN:** 978-3-608-86047-4  
**Verlag:** Klett-Cotta Verlag  
**Erscheinungstermin:** 14.08.2014  
**Sprache(n):** Deutsch  
**Auflage:** 17. Druckauflage, 2023  
**Serie:** Fachratgeber Klett-Cotta  
**Produktform:** Kartoniert  
**Gewicht:** 206 g  
**Seiten:** 144  
**Format (B x H):** 137 x 210 mm

