

Ich bin genug! (Fachratgeber Klett-Cotta)

Wege zu einem starken Selbstwert

Selbstwert stärken für Fortgeschrittene - Bestsellerautorin und Expertin zum Thema Selbstwert - Alle Arbeitsblätter auch zum Download - Große Zielgruppe Wollen Sie auch in schwierigen Situationen zu sich selbst stehen? Endlich das nagende Gefühl loswerden, nicht zu genügen? Wünschen Sie sich mehr Mut und Zuversicht? Ein schwaches Selbstwertgefühl abzulegen und sich selbst als selbstbewussten Menschen neu zu erfinden, ist eine Aufgabe, die viel Geduld und Konsequenz erfordert. Für alle, die auf diesem Weg schon einiges erreicht haben, aber immer wieder in Selbstwertkrisen geraten oder etwa anlässlich einer Kränkung in alte, überwunden geglaubte Muster zurückfallen, ist dieses Buch der Selbstwert-Expertin und Psychotherapeutin Friederike Potreck gedacht. Anhand von exemplarischen Fallgeschichten werden die zentralen Selbstwert-Themen eingeführt. Leser und Leserinnen werden sich in den Schilderungen selbst wiederfinden und erhalten Antworten darauf, wo es hakt und was sie selbst tun können. Ein attraktiv gestalteter, ausführlicher Übungsteil, den zu bearbeiten Spaß macht, beschließt jedes Kapitel. Dieses Buch richtet sich an: Alle, die selbstsicherer, mutiger und mit weniger Selbstkritik durchs Leben gehen wollen

Selbstwert stärken für Fortgeschrittene - Bestsellerautorin und Expertin zum Thema Selbstwert - Alle Arbeitsblätter auch zum Download - Große Zielgruppe Wollen Sie auch in schwierigen Situationen zu sich selbst stehen? Endlich das nagende Gefühl loswerden, nicht zu genügen? Wünschen Sie sich mehr Mut und Zuversicht? Ein schwaches Selbstwertgefühl abzulegen und sich selbst als selbstbewussten Menschen neu zu erfinden, ist eine Aufgabe, die viel Geduld und Konsequenz erfordert. Für alle, die auf diesem Weg schon einiges erreicht haben, aber immer wieder in Selbstwertkrisen geraten oder etwa anlässlich einer Kränkung in alte, überwunden geglaubte Muster zurückfallen, ist dieses Buch der Selbstwert-Expertin und Psychotherapeutin Friederike Potreck gedacht. Anhand von exemplarischen Fallgeschichten werden die zentralen Selbstwert-Themen eingeführt. Leser und Leserinnen werden sich in den Schilderungen selbst wiederfinden und erhalten Antworten darauf, wo es hakt und was sie selbst tun können. Ein attraktiv gestalteter, ausführlicher Übungsteil, den zu bearbeiten Spaß macht, beschließt jedes Kapitel. Dieses Buch richtet sich an: Alle, die selbstsicherer, mutiger und mit weniger Selbstkritik durchs Leben gehen wollen



17,00 €
15,89 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3
Werktage*

Artikelnummer: 9783608861402
Medium: Buch
ISBN: 978-3-608-86140-2
Verlag: Klett-Cotta Verlag
Erscheinungstermin: 20.10.2021
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2021
Serie: Hilfe aus eigener Kraft
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 236 g
Seiten: 168
Format (B x H): 132 x 213 mm

