

Tanner

Dem Leben einen Dreh geben

Selbstmitgefühl bei psychischen Erkrankungen

Freundlicher Umgang mit sich selbst Wenn etwas aus dem Lot geraten ist, braucht ein Mensch Zuwendung, nicht nur von anderen, sondern auch von sich selbst. Beschämung und Selbstverachtung sind schlechte, aber häufige Begleiter fast jeder psychischen Erkrankung. Was nicht nur in Lebenskrisen hilft, ist der Wirklichkeit ins Auge zu sehen, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und die Bedürfnisse dahinter aufzuspüren. Die Autorin bietet Betroffenen und ihrem Umfeld einfühlsame Begleitung dabei an: Konkrete Beispiele für die Arbeit an Emotionsregulierung, Achtsamkeit, Atmung und zwei durchgängige Fallbeispiele sowie Übungen und Reflexionen zum Selbstmitgefühl leiten den freundlichen Umgang mit sich selbst an und helfen, die eigenen Ressourcen aufzuspüren.



18,00 €

16,82 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktage*

Artikelnummer: 9783867392006

Medium: Buch

ISBN: 978-3-86739-200-6

Verlag: Balance Buch + Medien

Erscheinungstermin: 09.10.2020

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2020

Serie: Balance Ratgeber

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 263 g

Seiten: 192

Format (B x H): 126 x 196 mm

