



## **Der kleine Taschentherapeut: In 60 Sekunden wieder o.k.**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Der kleine Taschentherapeut: In 60 Sekunden wieder o.k.

*Arnold A. Lazarus, Clifford N. Lazarus*

**Der kleine Taschentherapeut: In 60 Sekunden wieder o.k.** Arnold A. Lazarus, Clifford N. Lazarus

 **Download** [Der kleine Taschentherapeut: In 60 Sekunden wieder ...pdf](#)

 **Online lesen** [Der kleine Taschentherapeut: In 60 Sekunden wied ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen **Der kleine Taschentherapeut: In 60 Sekunden wieder o.k.** Arnold A. Lazarus, Clifford N. Lazarus

---

261 Seiten

Amazon.de

*Der kleine Taschentherapeut* ist ein Streifzug durch die menschliche Psyche. Das handliche Büchlein mit dem Smiley auf dem Cover verspricht, in 60 Sekunden wieder o.k. zu sein. In dieser kurzen Zeitspanne ist der 254 Seiten starke Ratgeber sicher nicht durchgelesen, aber ganz bestimmt ein einzelnes Kapitel der 116 Untertitel. Ob Stimmungsschwankung, sich selbst erfüllende Prophezeiungen, überzogene Erwartungshaltungen, Streß oder Panikanfälle, für jede Seelenpein ist ein ernsthafter Ratschlag dabei. Viele Menschen glauben, daß ihre Gefühlsreaktionen automatisch ablaufen. Das entlarven die Autoren als falsch. Erst die Deutung eines Ereignisses läßt einen wütend, traurig oder froh sein. Rationales Denken schließt Gefühle nicht aus. Ganz im Gegenteil. Wer irrationale Überzeugungen über Bord wirft, der drängt die negativen Emotionen in den Hintergrund. Unglücklich verheiratete Paare begehen häufig den Fehler, daß sie zu kritisch und zerstörerisch miteinander umgehen. Fremden Menschen gegenüber sind Partner höflich, zuvorkommend und respektvoll, doch gegenseitig versagen sie sich diese Gesten und lassen sich gehen. Wirkliche Intimität bedeutet jedoch nicht, sich besonders scheußlich zu benehmen, sondern rücksichtsvoll zu sein und dem anderen Freude zu bereiten. Sobald einer den anderen als selbstverständlich nimmt, nur weil er der Partner ist, wird er kein Eheglück erleben. Jeder kennt das: jemand wird verletzt und derjenige reitet noch Jahre darauf herum und wirft das Fehlverhalten dem Verursacher vor. Damit ist nichts gewonnen. Die Vergangenheit ist passé. Und wenn sich der Partner dafür entschuldigt hat, dann sollte die Angelegenheit abgehakt sein. *Der kleine Taschentherapeut* ist ein hilfreiches Büchlein für alle Lebenslagen, der sogar den Weg zum richtigen Psychotherapeuten aufzeigt. --Corinna S. Heyn Werbetext

Hilft in allen Lebenslagen! Kurzbeschreibung

Die Botschaft der Autoren ist einfach: Wir können viel mehr in unserem täglichen Verhalten und somit unserem Wohlbefinden verändern als wir glauben. Die Autoren zeigen, wie wir uns von falschen Erwartungen, destruktiven Ideen, negativen Emotionen befreien - kurz, wie wir durch verblüffend einfache Tricks mit mehr Gelassenheit uns und unsere Ziele besser verwirklichen können.

- Nie wieder schlaflos
- Hirntraining, aber mit Verstand
- Mit sich selber reden, aber richtig
- Ändern Sie Ihre Programmierung
- Wie Sie schlechte Angewohnheiten loswerden
- Schnellentspannung
- Denken Sie sich gesund
- Lernen Sie zu delegieren
- Wege zu einer guten Ehe
- Wirksame Strategien für Eltern
- Mit Kritik umgehen
- Streß und Angst besiegen
- Depressionen erkennen und behandeln
- Wie Sie Ihr Gewicht in den Griff bekommen
- Den richtigen Therapeuten finden
- Häufige Fehler im Berufsleben

Download and Read Online **Der kleine Taschentherapeut: In 60 Sekunden wieder o.k.** Arnold A. Lazarus, Clifford N. Lazarus #RVU9MQTZ6CL

Lesen Sie Der kleine Taschentherapeut: In 60 Sekunden wieder o.k. von Arnold A. Lazarus, Clifford N. Lazarus für online ebookDer kleine Taschentherapeut: In 60 Sekunden wieder o.k. von Arnold A. Lazarus, Clifford N. Lazarus Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Der kleine Taschentherapeut: In 60 Sekunden wieder o.k. von Arnold A. Lazarus, Clifford N. Lazarus Bücher online zu lesen.Online Der kleine Taschentherapeut: In 60 Sekunden wieder o.k. von Arnold A. Lazarus, Clifford N. Lazarus ebook PDF herunterladenDer kleine Taschentherapeut: In 60 Sekunden wieder o.k. von Arnold A. Lazarus, Clifford N. Lazarus DocDer kleine Taschentherapeut: In 60 Sekunden wieder o.k. von Arnold A. Lazarus, Clifford N. Lazarus MobipocketDer kleine Taschentherapeut: In 60 Sekunden wieder o.k. von Arnold A. Lazarus, Clifford N. Lazarus EPub