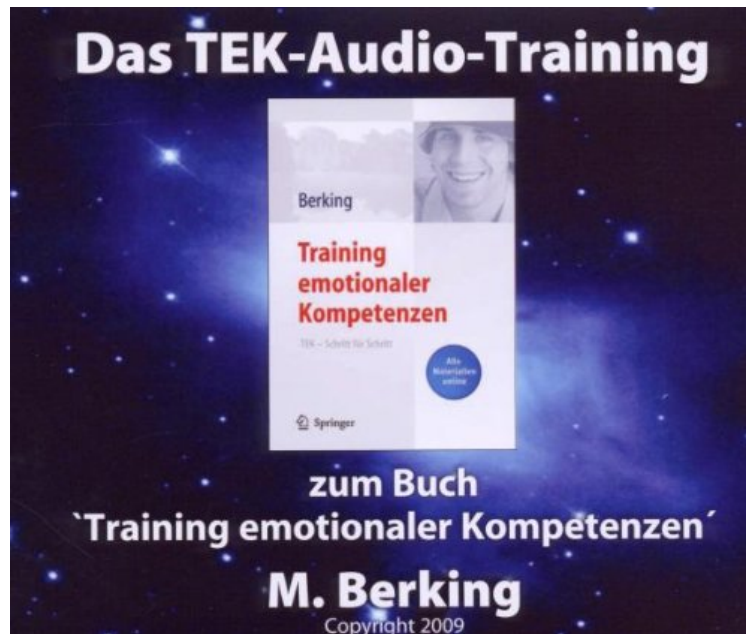


[Read now] Das TEK-Audio-Training: Training emotionaler Kompetenzen

Das TEK-Audio-Training: Training emotionaler Kompetenzen

Von Matthias Berking

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



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #893978 in BcherVerffentlicht am: 2010-02-01 Anzahl Disks: 3 Format:
Audiobook Abmessungen: 5.00 x .91b x 5.63l, Einband: Audio CD | File size: 33.Mb

Von Matthias Berking : Das TEK-Audio-Training: Training emotionaler Kompetenzen before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Das TEK-Audio-Training: Training emotionaler Kompetenzen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. praktische Ergänzung zum Buch -TEK-Von MarianaWas sind eigentlich emotionale Kompetenzen?Es ist die Fähigkeit, konstruktiv mit Stress und belastenden Gefühlen umzugehen. Diese Fähigkeit ist von großer Bedeutung für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.Also, nichts wie Kopfhörer auf die Ohren und auf die Couch gelegt.Das erste Resultat, welches ich beim Anhören der 3 CDs erzielte, war, da ich mit einem Lächeln einschlafen konnte, was mir die letzten Wochen eher schwer gefallen war. Negative Gedanken einfach drauen lassen. Eine einfache überzeugende Technik.Beim TEK lernt man als erstes Muskel- und Atementspannung. Diese Techniken sind die Grundlage für alle weiteren Übungen.* bewertungsfreie Wahrnehmung* Akzeptieren und Tolerieren von negativen Gefühlen und Stimmungen Wie können wir unsere Gedanken bewusst lenken oder ausschalten?* Effektive Selbstunterstützung Warum fühlen wir uns, wie wir uns fühlen?* Anerkennen was gut ist.* Welche Auswirkungen haben positive und negative Emotionen auf unseren Körper, wie verändern sie unser Inneres?* Wie können wir Gefühle positiv beeinflussen?Etwas für mich ganz Neues, die Anleitung, sich selbst zuzuhören und zu bewerten.Man kann sich also auf das eigene rote Sofa legen, die eigenen Gefühle und Stimmungen erraten, bewerten und therapieren.Ein Tip, das TEK-Audio Training mit dem Buch zusammen kaufen. So wird das Ganze leichter verständlich.