

[Free pdf] Keine Angst vor dem Errten: Die Angst vor dem Rotwerden berwinden - gelassen im Mittelpunkt stehen

Keine Angst vor dem Errten: Die Angst vor dem Rotwerden berwinden - gelassen im Mittelpunkt stehen

Von Doris Wolf

*audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC*



Dr. Doris Wolf

Keine Angst vor dem Erröten

Die Angst vor dem Rotwerden
überwinden - gelassen im
Mittelpunkt stehen

pal

 [Download](#)

 [Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #36767 in BcherVerffentlicht am: 2003-01-01Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 8.19 x .51b x 5.39l, Einband: Taschenbuch140 Seiten | File size: 72.Mb

Von Doris Wolf : Keine Angst vor dem Errten: Die Angst vor dem Rotwerden berwinden - gelassen im Mittelpunkt stehen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Keine Angst vor dem Errten: Die Angst vor dem Rotwerden berwinden - gelassen im Mittelpunkt stehen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. A.L.Von AnniIch hab es nicht komplett durch bzw zuende gelesen. Aber es vermittelt gute Denkanstze. Sobald es fr einen selber kein selbsternanntes Todesurteil ist rot zu werden, verfliegt die Angst... Geholfen hat mir die Tatsache dass es auf lange Sicht total egal ist ob ich rot werde oder nicht und tatschlich hat sich die Anspannung gelst und nun werde ich nur noch ganz selten und auch nicht mehr so extrem rot.Ich empfehle das Buch, es wird einem dann doch einiges klar...0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gutVon MausIch habe unter anderem mit diesem Buch meine Angst vorm Errtenabgebaut.Das stndige errten war in meinem Tagesablauf integriert und hat sichmittlerweile verabschiedet.1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein gutes Buch zu einem schwierigen ThemaVon MarenDieses Werk geht sehr sensibel und praxisorientiert an das schwierige Thema heran. Sehr gute Erklrunen und Selbsthilfeanleitungen. Vielleicht knnte der bungsteil noch etwas ausfhrlicher begleiten.

ProduktbeschreibungErrten ist eine ganz normale menschliche Reaktion wie Lachen oder Weinen.Und doch kann das Errten zu einem Problem werden, wenn man es als peinlichansieht, sich dafr verurteilt oder Angst hat, deshalb von anderen abgelehntzu werden. Je mehr man sich gegen das Rotwerden wehrt, um so mehr verstrktes sich. Es entwickelt sich eine Furcht vor dem Errten, die dazu fhrt,da man bestimmte Situationen nur mit uerster Anspannung bewltigen kannoder vollkommen meidet. Jeder Mensch ist jedoch in der Lage, diesen Kreislaufzu durchbrechen.

KurzbeschreibungWie die Autorin ihren Ratgeber beschreibt:Errten ist eine ganz normale menschliche Reaktion wie Lachen oder Weinen. In peinlichen Situationen kennt sie fast jeder. Aus meiner psychotherapeutischen Praxis und aus vielen Leserbriefen wei ich, da das Errten zu einem groen Problem werden kann. Betroffene versuchen, es zu verbergen, denn sie sehen es als Schwche und als entwrdigend an. Sie meiden Situationen, in denen sie mit anderen Menschen zusammentreffen, trinken sich Mut an, verstecken ihre Rte unter Make-up und Schals oder nehmen Beruhigungsmittel. Da es bislang keinen Ratgeber zu diesem Thema gab und ich auch selbst lange Jahre unter dem Errten gelitten habe, habe ich mich dieses Themas angenommen. In meinem Ratgeber zeige ich auf, welche krperlichen und seelischen Faktoren das Errten bewirken. Darber hinaus gebe ich die psychologischen Strategien zur Selbsthilfe weiter, die sich in der therapeutischen Praxis bewhrt haben. Jeder Mensch ist in der Lage, seine Furcht vor dem Errten zu berwinden. Spontaneitt und entspannte Kommunikation knnen wieder Bestandteile seines Lebens sein.Klappentext:Errten ist eine ganz normale Reaktion wie Lachern oder Weinen. Und doch kann das Errten zu einem Problem werden, wenn man es als peinlich ansieht, sich dafr verurteilt oder Angst hat, deshalb von anderen abgelehnt zu werden. Je mehr man sich gegen das Rotwerden wehrt, um so mehr verstrkt es sich. Es entwickelt sich eine Furcht vor dem Errten, die dazu fhrt, da man bestimmte Situationen nur mit uerster Anspannung bewltigen kann oder vollkommen meidet. Jeder Mensch ist jedoch in der Lage, diesen Kreislauf zu durchbrechen.Die Psychotherapeutin Doris Wolf zeigt in diesem Ratgeber,- welche krperlichen und seelischen Faktoren zum Errten fhren,- da Errten nicht zwangslufig zum Leiden fhren mu,- wie man die mit dem Errten verknpfte krperliche Anspannung abbauen und die Furcht vor dem Errten berwinden kann, - wie man sein Selbstvertrauen strken kann,- wie man wieder in Situationen gehen kann, die man bisher gemieden hat.AutorenkommentarKlappentextErrten ist eine ganz normale Reaktion wie Lachern oder Weinen. Und doch kann das Errten zu einem Problem werden, wenn man es als peinlich ansieht, sich dafr verurteilt oder Angst hat, deshalb von anderen abgelehnt zu werden. Je mehr man sich gegen das Rotwerden wehrt, um so mehr verstrkt es sich. Es entwickelt sich eine Furcht vor dem Errten, die dazu fhrt, da man bestimmte Situationen nur mit uerster Anspannung bewltigen kann oder vollkommen meidet. Jeder Mensch ist jedoch in der Lage, diesen Kreislauf zu durchbrechen.Die Psychotherapeutin Doris Wolf zeigt in diesem Ratgeber,- welche krperlichen und seelischen Faktoren zum Errten fhren,- da Errten nicht zwangslufig zum Leiden fhren mu,- wie man die mit dem Errten verknpfte krperliche Anspannung abbauen und die Furcht vor dem Errten berwinden kann,- wie man sein Selbstvertrauen strken kann,- wie man wieder in Situationen gehen kann, die man bisher gemieden hat.ber den Autor und weitere MitwirkendeDoris Wolf ist Psychotherapeutin und Autorin mehrerer Selbsthilfebcher. In ihren Bchern lt sie den Leser an ihrem Wissen teilhaben, das sie tglich den Patienten in ihrer Praxis weitergibt.