



Mit Ärger und Wut umgehen: Der achtsame Weg in ein friedliches Leben mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie / ACT

Georg H. Eifert, Matthew McKay, John P. Forsyth

 **Download**

 **Online Lesen**

Mit Ärger und Wut umgehen: Der achtsame Weg in ein friedliches Leben mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie / ACT Georg H. Eifert, Matthew McKay, John P. Forsyth

Der achtsame Weg in ein friedliches Leben mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie / ACT

Gebundenes Buch

Wutanfälle sind überflüssig und peinlich. Die Reue 'danach' kommt unausweichlich, Mitmenschen reagieren hilflos und verstört, zwischenmenschliche Beziehungen werden zutiefst erschüttert oder sogar für immer zerstört. Auch andere Formen von Aggressionen - Ärger, den man in sich hineinfrisst, Groll, Hass, Feindseligkeit und Verbitterung - können Schaden anrichten, krank machen und dazu führen, dass man sich immer weiter von seinen Mitmenschen und dem Leben, das man eigentlich führen möchte, entfernt. Eine bahnbrechende Therapieform, die 'Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)', wird Ihnen zeigen, dass es sinnlos ist, Ihre emotionalen Reaktionen wie Wut und Ärger zu unterdrücken, sondern dass Sie lernen können, sich diesen Gefühlen mit Verständnis und akzeptierender Achtsamkeit zuzuwenden. Gleichzeitig sollten Sie sich fragen: Was wünsche ICH mir tief im Herzen? Wie will ICH leben? Sie werden lernen, dass das geht: sich zu ärgern UND sich so zu verhalten, dass kein Schaden angerichtet wird. Im Laufe dieses Prozesses werden die feindseligen Gefühle und Impulse die Macht verlieren, die sie bislang über Sie und Ihr Leben hatten. Es wird etwas Erstaunliches passieren: Sie lassen Ihre Aggressionen los - und werden endlich Herr im Hause Ihres eigenen Lebens.

 [Download Mit Ärger und Wut umgehen: Der achtsame Weg in ein fri...pdf](#)

 [Read Online Mit Ärger und Wut umgehen: Der achtsame Weg in ein f...pdf](#)

Mit Ärger und Wut umgehen: Der achtsame Weg in ein friedliches Leben mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie / ACT

Georg H. Eifert, Matthew McKay, John P. Forsyth

Mit Ärger und Wut umgehen: Der achtsame Weg in ein friedliches Leben mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie / ACT Georg H. Eifert, Matthew McKay, John P. Forsyth

Der achtsame Weg in ein friedliches Leben mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie / ACT
Gebundenes Buch

Wutanfälle sind überflüssig und peinlich. Die Reue 'danach' kommt unausweichlich, Mitmenschen reagieren hilflos und verstört, zwischenmenschliche Beziehungen werden zutiefst erschüttert oder sogar für immer zerstört. Auch andere Formen von Aggressionen - Ärger, den man in sich hineinfrißt, Groll, Hass, Feindseligkeit und Verbitterung - können Schaden anrichten, krank machen und dazu führen, dass man sich immer weiter von seinen Mitmenschen und dem Leben, das man eigentlich führen möchte, entfernt. Eine bahnbrechende Therapieform, die 'Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)', wird Ihnen zeigen, dass es sinnlos ist, Ihre emotionalen Reaktionen wie Wut und Ärger zu unterdrücken, sondern dass Sie lernen können, sich diesen Gefühlen mit Verständnis und akzeptierender Achtsamkeit zuzuwenden. Gleichzeitig sollten Sie sich fragen: Was wünsche ICH mir tief im Herzen? Wie will ICH leben? Sie werden lernen, dass das geht: sich zu ärgern UND sich so zu verhalten, dass kein Schaden angerichtet wird. Im Laufe dieses Prozesses werden die feindseligen Gefühle und Impulse die Macht verlieren, die sie bislang über Sie und Ihr Leben hatten. Es wird etwas Erstaunliches passieren: Sie lassen Ihre Aggressionen los - und werden endlich Herr im Hause Ihres eigenen Lebens.

Downloaden und kostenlos lesen Mit Ärger und Wut umgehen: Der achtsame Weg in ein friedliches Leben mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie / ACT Georg H. Eifert, Matthew McKay, John P. Forsyth

248 Seiten

Kurzbeschreibung

Wutanfälle sind überflüssig und peinlich. Die Reue 'danach' kommt unausweichlich, Mitmenschen reagieren hilflos und verstört, zwischenmenschliche Beziehungen werden zutiefst erschüttert oder sogar für immer zerstört. Auch andere Formen von Aggressionen - Ärger, den man in sich hineinfrisst, Groll, Hass, Feindseligkeit und Verbitterung - können Schaden anrichten, krank machen und dazu führen, dass man sich immer weiter von seinen Mitmenschen und dem Leben, das man eigentlich führen möchte, entfernt.

Eine bahnbrechende Therapieform, die 'Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)', wird Ihnen zeigen, dass es sinnlos ist, Ihre emotionalen Reaktionen wie Wut und Ärger zu unterdrücken, sondern dass Sie lernen können, sich diesen Gefühlen mit Verständnis und akzeptierender Achtsamkeit zuzuwenden. Gleichzeitig sollten Sie sich fragen: Was wünsche ICH mir tief im Herzen? Wie will ICH leben? Sie werden lernen, dass das geht: sich zu ärgern UND sich so zu verhalten, dass kein Schaden angerichtet wird. Im Laufe dieses Prozesses werden die feindseligen Gefühle und Impulse die Macht verlieren, die sie bislang über Sie und Ihr Leben hatten. Es wird etwas Erstaunliches passieren: Sie lassen Ihre Aggressionen los – und werden endlich Herr im Hause Ihres eigenen Lebens.

Download and Read Online Mit Ärger und Wut umgehen: Der achtsame Weg in ein friedliches Leben mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie / ACT Georg H. Eifert, Matthew McKay, John P. Forsyth

#203BPGCSJWN

Lesen Sie Mit Ärger und Wut umgehen: Der achtsame Weg in ein friedliches Leben mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie / ACT von Georg H. Eifert, Matthew McKay, John P. Forsyth für online ebook Mit Ärger und Wut umgehen: Der achtsame Weg in ein friedliches Leben mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie / ACT von Georg H. Eifert, Matthew McKay, John P. Forsyth 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 Mit Ärger und Wut umgehen: Der achtsame Weg in ein friedliches Leben mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie / ACT von Georg H. Eifert, Matthew McKay, John P. Forsyth Bücher online zu lesen. Online Mit Ärger und Wut umgehen: Der achtsame Weg in ein friedliches Leben mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie / ACT von Georg H. Eifert, Matthew McKay, John P. Forsyth ebook PDF herunterladen Mit Ärger und Wut umgehen: Der achtsame Weg in ein friedliches Leben mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie / ACT von Georg H. Eifert, Matthew McKay, John P. Forsyth Doc Mit Ärger und Wut umgehen: Der achtsame Weg in ein friedliches Leben mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie / ACT von Georg H. Eifert, Matthew McKay, John P. Forsyth Mobipocket Mit Ärger und Wut umgehen: Der achtsame Weg in ein friedliches Leben mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie / ACT von Georg H. Eifert, Matthew McKay, John P. Forsyth EPub