



Mehr vom Leben: Wege aus der Anorexie - Das ACT-Selbsthilfebuch. Mit Online- Materialien

Georg Eifert, C. Alix Timko

 **Download**

 **Online Lesen**

**Mehr vom Leben: Wege aus der Anorexie - Das ACT-Selbsthilfebuch. Mit
Online-Materialien** Georg Eifert, C. Alix Timko

 **Download** [Mehr vom Leben: Wege aus der Anorexie - Das ACT-Selbsth ...pdf](#)

 **Read Online** [Mehr vom Leben: Wege aus der Anorexie - Das ACT-Selbs ...pdf](#)

Mehr vom Leben: Wege aus der Anorexie - Das ACT-Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien

Georg Eifert, C. Alix Timko

Mehr vom Leben: Wege aus der Anorexie - Das ACT-Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien Georg Eifert, C. Alix Timko

Downloaden und kostenlos lesen Mehr vom Leben: Wege aus der Anorexie - Das ACT-Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien Georg Eifert, C. Alix Timko

224 Seiten

Kurzbeschreibung

Über 400.000 Menschen in Deutschland leiden an Magersucht. Die Betroffenen sehen meist nur sehr zögerlich ein, dass sie krank sind, und haben trotz bzw. gerade wegen dieser Tatsache viele Zweifel an sich selbst und an der Diagnose. Die meisten haben das Gefühl, dass Verwandte und Therapeuten gegen sie arbeiten. Und wie sollen sie anderen Vertrauen schenken, wenn sie zu sich selbst kein Vertrauen haben?

Eifert und Timko zeigen mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) den Betroffenen einen Weg auf, mit solchen inneren Blockaden und Widerständen umzugehen. Mit Hilfe von Übungen und Selbsttests lernen sie, neue Prioritäten in ihrem Leben zu setzen. Sie erkennen, welche Ziele ihnen jenseits der Krankheit wirklich wichtig sind und dass Zufriedenheit und Wohlbefinden auch ohne das rigide Hungerverhalten erreichbar sind.

Aus dem Inhalt:

I Anorexie verstehen lernen.

II Eine Alternative zur Anorexie.

III Einen neuen Weg gehen Über den Autor und weitere Mitwirkende

Prof. Georg Eifert, Psychologischer Psychotherapeut und Lehrstuhlinhaber am Schmid College of Science, Chapman University, Orange, USA.

Prof. Dr. C. Alix Timko, Misher College of Arts and Sciences, University of the Sciences, Philadelphia.
Download and Read Online Mehr vom Leben: Wege aus der Anorexie - Das ACT-Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien Georg Eifert, C. Alix Timko #2RUK5HIV0BM

Lesen Sie Mehr vom Leben: Wege aus der Anorexie - Das ACT-Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien von Georg Eifert, C. Alix Timko für online ebook Mehr vom Leben: Wege aus der Anorexie - Das ACT-Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien von Georg Eifert, C. Alix Timko 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 Mehr vom Leben: Wege aus der Anorexie - Das ACT-Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien von Georg Eifert, C. Alix Timko Bücher online zu lesen. Online Mehr vom Leben: Wege aus der Anorexie - Das ACT-Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien von Georg Eifert, C. Alix Timko ebook PDF herunterladen Mehr vom Leben: Wege aus der Anorexie - Das ACT-Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien von Georg Eifert, C. Alix Timko Doc Mehr vom Leben: Wege aus der Anorexie - Das ACT-Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien von Georg Eifert, C. Alix Timko Mobipocket Mehr vom Leben: Wege aus der Anorexie - Das ACT-Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien von Georg Eifert, C. Alix Timko EPub