Kurztext

Dr. Matthias Hammer

Der Feind in meinem Kopf

Stopp den inneren Kritiker

160 Seiten

Format: 16,0 x 21,5 cm, Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 19,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4268-9

Wir sabotieren uns selbst - und damit ist jetzt Schluss! In jedem Menschen sind zahlreiche innere Anteile aktiv und einige davon wirken wie echte Feinde: Sie treiben uns erbarmungslos an, kritisieren uns maßlos oder machen aus jeder Kleinigkeit eine Katastrophe. Andere schließen harmoniesüchtig faule Kompromisse oder lassen uns dringend nötige Aktivitäten immer wieder hinausschieben. Höchste Zeit, solche inneren Saboteure zu entlarven und den bestmöglichen Umgang mit ihnen zu finden. Der liegt darin, sich diese Feinde im eigenen Kopf zu Freunden zu machen. Zahlreiche Bewusstwerdungstechniken und alltagstaugliche Übungen des erfahrenen Verhaltenstherapeutens Matthias Hammer machen es möglich. So lösen Sie die Handbremse und finden zu einem positiven Umgang mit sich selbst. Mit ausführlichem Selbsttest!

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.