



Die Launen der Seele: Vom Umgang mit unseren Stimmungen



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Die Launen der Seele: Vom Umgang mit unseren Stimmungen

Christophe André

Die Launen der Seele: Vom Umgang mit unseren Stimmungen Christophe André

[Siehe Bilder > Klappentext]

 [Download Die Launen der Seele: Vom Umgang mit unseren Stimm ...pdf](#)

 [Online lesen Die Launen der Seele: Vom Umgang mit unseren Sti ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die Launen der Seele: Vom Umgang mit unseren Stimmungen Christophe André

477 Seiten

Kurzbeschreibung

Machen Sie sich das Leben leichter! Wieso möchten wir an manchen Tagen die ganze Welt umarmen und uns an anderen in ein Mauseloch verkriechen? Wieso können wir einmal wegen derselben Kleinigkeit in die Luft gehen, die wir ein andermal mit Leichtigkeit parieren? Fundiert, einfühlsam und unterhaltend ergründet der berühmte Therapeut Christophe André das Phänomen unserer Stimmungen und gibt uns Empfehlungen an die Hand, die helfen, mit Hochs und Tiefs souverän, ja, gewinnbringend umzugehen, anstatt gegen sie anzukämpfen. Wer traut sich schon, seinem Chef zu sagen, er sei heute wirklich nicht in Stimmung, um diese oder jene Arbeit zu verrichten? Er wird wohl kaum auf Verständnis hoffen dürfen. Wir empfinden sie als Störenfriede, unsere Stimmungen, als Sand im Getriebe, der uns daran hindert, reibungslos zu funktionieren. Und dennoch sind wir ständig irgendwie gestimmt – sei es nun positiv oder negativ, beides zusammen oder eher neutral –, und das bestimmt unseren Tag ganz entscheidend mit. Anhand von klinischen Studien ebenso wie einfühlsam dargestellten Fallsbeispielen, aber auch Anleihen aus Literatur und Philosophie analysiert und erklärt der Autor das Phänomen unserer Gemütslagen. Darüber hinaus gibt er dem Leser detaillierte und anschauliche Empfehlungen an die Hand, die ihm helfen sollen, mit seinen Stimmungen umzugehen oder vielmehr, auf sie zu hören, anstatt gegen sie anzukämpfen. Denn so lassen sich scheinbare Schwächen in innere Stärke umwandeln. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Christoph André, geboren 1956, studierte Medizin und Psychologie und arbeitete nach seiner Promotion als Psychologe. Er veröffentlichte zahlreiche Bücher zu psychologischen Themen.

Ralf Pannowitsch, geboren 1965 in Greifswald, studierte Germanistik und Romanistik. Er lebt in Leipzig als Lehrer, Gärtner und Übersetzer aus dem Englischen und Französischen. Beinahe alle Bücher der Autoren Christophe André und François Lelord wurden von ihm ins Deutsche übertragen.

Download and Read Online Die Launen der Seele: Vom Umgang mit unseren Stimmungen Christophe André #92BUKV8PCLX

Lesen Sie Die Launen der Seele: Vom Umgang mit unseren Stimmungen von Christophe André für online ebook Die Launen der Seele: Vom Umgang mit unseren Stimmungen von Christophe André 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 Die Launen der Seele: Vom Umgang mit unseren Stimmungen von Christophe André Bücher online zu lesen. Online Die Launen der Seele: Vom Umgang mit unseren Stimmungen von Christophe André ebook PDF herunterladen Die Launen der Seele: Vom Umgang mit unseren Stimmungen von Christophe André Doc Die Launen der Seele: Vom Umgang mit unseren Stimmungen von Christophe André Mobipocket Die Launen der Seele: Vom Umgang mit unseren Stimmungen von Christophe André EPub