



## **... und ständig tickt die Selbstwertbombe: Selbstwertprobleme erkennen und lösen**



**Download**



**Online Lesen**

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

# **... und ständig tickt die Selbstwertbombe: Selbstwertprobleme erkennen und lösen**

*Harlich H. Stavemann*

**... und ständig tickt die Selbstwertbombe: Selbstwertprobleme erkennen und lösen** Harlich H. Stavemann

2011 Ill., graph. Darst. Selbstwertgefühl; DDC-Notation 158.1 [DDC22ger]; Sachgruppe(n) 150 Psychologie [Belle 150 Psychologie ]

 [Download ... und ständig tickt die Selbstwertbombe: Selbstwert ...pdf](#)

 [Online lesen ... und ständig tickt die Selbstwertbombe: Selbstwert ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen ... und ständig tickt die Selbstwertbombe: Selbstwertprobleme erkennen und lösen Harlich H. Stavemann**

---

174 Seiten

Pressestimmen

»Das Buch ist ein Weg zur Selbstanalyse der Emotionen.« Berliner Morgenpost/ Neue Presse/ Hannoversche Allgemeine

»Wer lernen will, seine ›Selbstwertbombe‹ zu entschärfen, findet hier eine perfekte Anleitung.« Psychologie Heute

»Der Autor zeigt auf, was schädliche Selbstwertkonzepte ausmacht, wie man sie erkennt und wie man sie langfristig und dauerhaft verändern kann.« Sucht Aktuell

»Also ein Trainingsbuch – will es auch sein. Dabei voller reichhaltiger Informationen über den Ansatz an sich (ideal für AusbildungskandidatInnen und deren Selbsterfahrung!), sehr gründlich, manchmal vielleicht zu akademisch; der Leser wird insgesamt weniger direkt angesprochen, meist geht es um ›Menschen‹ als Objekte der (Selbst-) Behandlung.« Psychotherapie im Dialog

»Ein kleines Buch, das unprätentiös daherkommt, es aber dafür in sich hat.« Schulmagazin 5-10  
s

»Der Hamburger Psychologe hat sich intensiv mit Fragen um Selbstwert und Lebenszielen beschäftigt.« Hamburger Abendblatt Kurzbeschreibung

Selbstwert ist ein allgegenwärtiges Thema in der Psychotherapie, Harlich H. Stavemann zeigt, wie Sie ein gesundes Selbstkonzept entwickeln können und es leben lernen.

Ein stabiles Selbstwertgefühl entwickeln, unabhängig von Leistungen, Zuneigung von anderen Menschen oder Statussymbolen – das ist gar nicht so leicht. Selbstwertprobleme sind daher auch die mit Abstand größte Gruppe emotionaler und psychischer Probleme, die Menschen im Laufe ihres Lebens haben: Vier von fünf Patienten in ambulanter Psychotherapie oder Beratung leiden darunter.

Stavemann zeigt, was schädliche Selbstwertkonzepte ausmacht und wie man sie erkennt, aber auch, wie sie sich langfristig und dauerhaft verändern lassen. Einsetzbar zur Selbsthilfe oder begleitend zur psychotherapeutischen Behandlung, insbesondere mittels der Kognitiven Verhaltenstherapie. Übungsaufgaben und Arbeitsblätter helfen, die vermittelten Inhalte im Alltag zu trainieren.

Aus dem Inhalt: Selbstwertkonzepte. Selbstwertbomben und ihre Auswirkungen. Eigene Selbstwertbomben erkennen. Das Ziel: Gesunde Selbstkonzepte und Selbstbewertungen. Eigene Selbstwertbomben entschärfen. Neue Selbstkonzepte und Selbstbewertungen leben lernen. Über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. Harlich H. Stavemann, Dipl.-Psych., KVT-Lehrtherapeut/Supervisor, seit 25 Jahren als niedergelassener Psychotherapeut tätig, Leiter des Instituts für Integrative Verhaltenstherapie (IVT) in Hamburg.  
Download and Read Online ... und ständig tickt die Selbstwertbombe: Selbstwertprobleme erkennen und lösen Harlich H. Stavemann #RYUZT92NWJV

Lesen Sie ... und ständig tickt die Selbstwertbombe: Selbstwertprobleme erkennen und lösen von Harlich H. Stavemann für online ebook... und ständig tickt die Selbstwertbombe: Selbstwertprobleme erkennen und lösen von Harlich H. Stavemann 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 ... und ständig tickt die Selbstwertbombe: Selbstwertprobleme erkennen und lösen von Harlich H. Stavemann Bücher online zu lesen. Online ... und ständig tickt die Selbstwertbombe: Selbstwertprobleme erkennen und lösen von Harlich H. Stavemann ebook PDF herunterladen... und ständig tickt die Selbstwertbombe: Selbstwertprobleme erkennen und lösen von Harlich H. Stavemann Doc... und ständig tickt die Selbstwertbombe: Selbstwertprobleme erkennen und lösen von Harlich H. Stavemann Mobipocket... und ständig tickt die Selbstwertbombe: Selbstwertprobleme erkennen und lösen von Harlich H. Stavemann EPub