

---

# Schreiben Als Therapie Eine Psychologische Studie

---

National Library of Medicine Current Catalog

Lesen und Schreiben lernen

Zeitschrift für hypnotismus, suggestions therapie, suggestionslehre und verwandte psychologische forschungen

Psychologie der Zeit

Lehrbuch der Klinischen Psychologie u. Psychotherapie bei Kindern + Jugendlichen

Heilsame und lösungsorientierte Geschichten

Klinische Sozialpädiatrie

Kreatives Schreiben als Therapie. Ansätze des therapeutischen Schreibens in der Sozialen Arbeit, Psychologie, Pädagogik und Medizin

Schreiben zur Selbsthilfe

Biografisches Arbeiten und Lebensrückblick in der Psychotherapie

"Erzählen heisst, der Wahrheit geschworen sein."

Warum Schreiben hilft

Lehrbuch der klinischen Psychologie und Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen

Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie

Berichte an den Gutachter schreiben

Faszination Psychologie - Berufsfelder und Karrierewege

Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie

Schreiben als Therapie?

N equals 1

Kunst- und Ausdruckstherapien

Schreibenlernen mit graphomotorisch vereinfachten Schreibvorgaben

Therapeutische Hausaufgaben

Kann Kreatives Schreiben therapeutisch wirken?

Selbstmanagement-Therapie

Lehrbuch des Kreativen Schreibens

Das Ressourcentagebuch

Schreiben und Selbstreflexion

Klinische Psychologie - Intervention und Beratung

Auf der Suche nach dem verlorenen Sinn

Ethisches Marketing in Psychologie und Psychotherapie

Lehrbuch Der Speziellen Pathologie und Therapie Der Inneren Krankheiten

Therapie to go

Poesietherapie in der systemischen Praxis

Pädagogisch-psychologische Arbeiten

Psychologie und Psychotherapie für Schule und Studium

Emotionale Veränderungen beim expressiven Schreiben

Die eigene Mitte wiederfinden

Current Catalog

## MADELYNN AUGUST

National Library of Medicine Current Catalog Georg Thieme Verlag

In diesem Buch erfahren Leserinnen und Leser, wie sie mit dem Schreiben das Glück im Alltag mehren und sich in Lebenskrisen selbst helfen können. Die Methode erfordert keine Vorkenntnisse, ist für jeden erschwinglich und überall und jederzeit praktikierbar. Sie wirkt vorbeugend, aber auch ergänzend und nachhaltig in Verbindung mit einer Psychotherapie. Schreiben kann Psyche, Seele, den Körper stärken und Burnout verhindern helfen. Es kann unabhängig machen von Experten, Therapeuten, Beratern, stärkt kommunikative Kompetenzen und hilft, den Selbstwert zu stabilisieren. Mit Hörübungen zum Streamen oder Downloaden im Internet. Ein Begleiter, für alle, die gern schreiben und sich selbst helfen wollen, auch bei belastenden Erfahrungen.

**Lesen und Schreiben lernen** Springer-Verlag

Single case studies have a long tradition in the field of parapsychology and anomalistics research. Naturally, thorough case studies do not usually provide hard evidence for the existence of paranormal effects. However, they demonstrate the dynamics of occurrence of such extraordinary phenomena and experiences in the living world. This volume is intended to give an overview of the methodological peculiarities of anomalistic field research. On the basis of historical and current case studies, certain specific psychosocial dynamics and problems in this interesting and challenging field of research are presented and discussed.

*Zeitschrift für hypnotismus, suggestions therapie, suggestionslehre und verwandte psychologische forschungen* LIT Verlag Münster

«Erzählen heißt, der Wahrheit geschworen sein.» - Diesem Motto entsprechend schildert Raoul Auernheimer (1876-1948), österreichischer Autor und Angehöriger des «Jung-Wiener-Kreises», das Innenleben des Konzentrationslagers Dachau. Als Augenzeuge und Überlebender hielt Auernheimer es für seine Pflicht, aus Verantwortung für die Toten des Holocaust und als Mahnung für die Lebenden, vom Lagerleben und Lagersterben zu erzählen. Das in der Handschrift erhaltene und hier editierte deutsch- und englischsprachige Manuskript gelangt nun erst - über 70 Jahre nach seiner Niederschrift und über 60 Jahre nach dem Tod seines Autors - ans Licht der Öffentlichkeit. Es ist gleichermaßen ein dokumentarisches Zeugnis wie ein literarisches Kunstwerk, das einen Beitrag zur Aufarbeitung des Holocaust leistet.

*Psychologie der Zeit* Kohlhammer Verlag

Selbstmanagement-Therapie ist ein Lehrbuch für die Praxis, das sich als grundlegende Ausbildungsliteratur und als Nachschlagewerk für spezielle Themen und Fragestellungen bewährt hat. Das vorgestellte Konzept umfaßt Strategien und Prozesse, die generell für therapeutische Veränderungen von Bedeutung sind. Damit vermittelt dieses Standardwerk angehenden und praktizierenden Psychotherapeuten aller Schulrichtungen ein fundiertes Wissen über den Ansatz der

Selbstmanagement-Therapie.

*Lehrbuch der Klinischen Psychologie u. Psychotherapie bei Kindern + Jugendlichen* Springer-Verlag  
Das Lehrbuch stellt die in Deutschland relativ neue Methode des kreativen Schreibens vor. Es besteht zu einem Drittel aus praktischen Übungen (20 Schreibspiele, 20 Schreibprojekte, 40 Schreibmethoden und viele Arbeitstechniken), zu einem Drittel aus empirischem Anschauungsmaterial und zu einem Drittel aus einer theoretischen Grundlegung. Es leitet zur Durchführung und Auswertung kreativer Schreibgruppen an und entwirft Strategien zur Durchsetzung am Markt und in den Institutionen. Tausendfach und erfolgreich erprobt!

**Heilsame und lösungsorientierte Geschichten** Springer-Verlag

Helfen Sie dem Ihnen anvertrauten Kind durch besondere Geschichten, mit belastenden Situationen abzuschließen, seinen Selbstwert zu stärken oder Lösungen für Probleme zu finden. Dieses verständlich geschriebene Sachbuch gibt Tipps für die Gestaltung von hilfreich strukturierten Geschichten. Deren Aufbau folgt einem Leitfaden, der auf Erkenntnissen der Traumapsychologie (EMDR) und der systemischen Therapie beruht. Über 40 Beispiele zu Themen wie Scheidung, Krankheit, Hyperaktivität, Trauer, Gewalt, Selbstwert oder Migration zeigen genau, wie's geht. So können Sie selbst Texte erstellen. Oder Sie suchen und sammeln fertige Geschichten, denn mit dem vermittelten Hintergrundwissen gelingt es, heilsame Elemente in Filmen, Computerspielen oder Märchen zu erkennen und zielgerichtet einzusetzen. Die Trauma-Expertin und vielfache Autorin Mag.a Helga Kernstock-Redl ([www.kernstock-redl.at](http://www.kernstock-redl.at)) gibt damit eine ausführliche Anleitung in die Hand, wie Sie Kinder in belasteten Lebensabschnitten respektvoll unterstützen können. Das Buch bietet praktisch nutzbares Wissen und richtet sich an ExpertInnen für Psychologie, Psychotherapie und Pädagogik sowie an alle, die an kindgerechter, hilfreicher Kommunikation interessiert sind.

*Klinische Sozialpädiatrie* Hogrefe Verlag GmbH & Company KG

Dieses Buch beschäftigt sich mit der Frage, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit Kinder erfolgreich lesen und schreiben lernen. Es richtet sich an alle, die sich für die Hintergründe des Schriftspracherwerbs interessieren, d.h. Eltern, Lehrkräfte, Pädagogen unterschiedlicher Fachrichtungen und Psychologen. Lernen Sie, welche Erklärungen für den Erwerb des Lesens und Rechtschreibens eher auf Mythen beruhen und welche wirklich wissenschaftliche fundiert sind. Wesentliche Inhalte des Buchs betreffen die besondere Rolle von sogenannten „Vorläuferfertigkeiten“ des Schriftspracherwerbs, also die frühen Kompetenzen von Vorschulkindern, die Eltern und pädagogische Fachkräfte durchaus bedeutsam beeinflussen können. Die Rolle von Lese- und Rechtschreibmethoden im Anfangsunterricht wird ebenso kritisch beleuchtet wie der Einfluss von Medien auf den Erwerb der Schriftsprachkompetenz. Angesichts der weitreichenden negativen Folgen kommt der Betrachtung von Lese- Rechtschreibschwierigkeiten und Möglichkeiten ihrer Überwindung ein besonderer Stellenwert zu. Der Autor Wolfgang Schneider ist Professor für Pädagogische Psychologie. Er lehrt am Institut für Psychologie der Universität Würzburg und hat Forschungsschwerpunkte im Schriftspracherwerb, der Entwicklung des Gedächtnisses bei Kindern und Jugendlichen sowie der Entwicklung von Intelligenz, Hochbegabung und Expertise.

Kreatives Schreiben als Therapie. Ansätze des therapeutischen Schreibens in der Sozialen Arbeit, Psychologie, Pädagogik und Medizin Vandenhoeck & Ruprecht

Über 60 Autor/innen informieren über Wissenswertes von Aggression bis Zwangsgedanken, von Arbeitstechniken bis Zeitmanagement, von der Ablöseproblematik bis zur Zielfindung! Über 30 "Werkstatt"-Berichte bieten Projekte, Falldarstellungen, Lern-, Gedächtnis- und Erfolgstipps. Der Autor erklärt 50 psychische Störungsbilder (z.B. Kontrollzwang), 40 Lösungsstrategien (z.B. mentales Training), 15 Psychotherapie-Richtungen (z.B. Verhaltenstherapie), 40 Fachbegriffe (z.B. Hochbegabung). 15 Beiträge beschreiben die organisatorische Struktur und Aufgabenvielfalt bildungspsychologischer Einrichtungen. Praxisorientiertes Wörterbuch und Fundgrube.

**Schreiben zur Selbsthilfe** Springer-Verlag

Studienarbeit aus dem Jahr 2012 im Fachbereich Psychologie - Beratung, Therapie, Note: 1,0, Alice-Salomon Hochschule Berlin, Veranstaltung: Kreatives Schreiben, Sprache: Deutsch, Abstract: Um der Fragestellung nachgehen zu können, muss zunächst geklärt werden, was kreatives Schreiben ist. Ebenso soll die Vielfalt, wozu Schreiben dienen kann, beschrieben werden. Dabei soll die Erläuterung der positiven Aspekte überwiegen, um negative Erinnerungen oder Ängste an das Schreiben abzubauen und beim ein oder anderen Leser die Neugierde auf kreatives Schreiben zu wecken. Diese Aspekte möchte ich in meinem ersten Punkt bearbeiten. Im anschließenden Punkt möchte ich hierbei ein besonderes Augenmerk auf die vielen unterschiedlichen Aspekte des Nutzens und der Wirkung von Kreativem Schreiben in Therapien legen. Um einen besseren Einblick in die therapeutische Wirkung des kreativen Schreibens bekommen zu können, sollen die Gemeinsamkeiten des kreativen Schreibprozesses und des therapeutischen Prozesses mit einander verglichen werden. Im letzten Punkt wird noch einmal näher die therapeutische Wirkung des kreativen Schreibens anhand eines Beispiels „der Poesietherapie“ erläutert. Mein persönliches Anliegen mit dieser Hausarbeit ist es, kreatives Schreiben vorzustellen, sowie die positiven Aspekte der therapeutischen Wirkung darzustellen und Offenheit dafür zu gewinnen, welchen großen Nutzfaktor kreatives Schreiben für jeden einzelnen beinhalten kann.

**Biografisches Arbeiten und Lebensrückblick in der Psychotherapie** Schattauer Verlag

Die Klinische Psychologie entwickelte sich in den letzten 35 Jahren im deutschen Sprachraum zum wichtigsten Anwendungsgebiet der Psychologie. Dieser Erfolg beruht nicht zuletzt auf den klinisch-psychologischen Interventionsformen, die in Psychotherapie, Beratung, Prävention, Mediation sowie Rehabilitation Anwendung finden. Das Lehrbuch stellt die Grundlagen, Formen und Basisorientierungen klinisch-psychologischer Interventionen dar. Neben der Psychotherapie, der bekanntesten klinisch-psychologischen Interventionsform, wird in diesem Lehrbuch auch den weiteren vielfältigen Anwendungsfeldern Rechnung getragen, nämlich der Beratung, Prävention und Rehabilitation. Die einzelnen Kapitel informieren über praktische Basisfertigkeiten und Interventionsformen. Zudem behandeln sie konkrete Problemstellungen und Kontexte der Anwendung wie psychische Störungen am Arbeitsplatz, Paarberatung und (Scheidungs-)Mediation, Alkoholabhängigkeit, interkulturelle Aspekte sowie Besonderheiten der Therapie und Rehabilitation bei älteren Menschen. Zahlreiche Kästen mit Beispielen, Tabellen und Abbildungen strukturieren den Text und erleichtern die Prüfungsvorbereitung. Verständnisfragen und Lösungshinweise und weitere Informationen für Studierende und Lehrende werden auf der Website psychlehrbuchplus zur

Verfügung gestellt.

**"Erzählen heisst, der Wahrheit geschworen sein."** Springer-Verlag

Dieser Ratgeber nimmt Sie mit auf eine faszinierende Reise durch die vielfältigen Tätigkeitsfelder von Psychologinnen und Psychologen. Dabei lernen Sie neben den etablierten Anwendungsgebieten wie klinische Psychologie und Wirtschaftspsychologie auch vermeintlich exotische Arbeitsfelder wie Polizei- oder Verkehrspsychologie kennen. Finden Sie für sich heraus, ob Ihr Herz für eine Tätigkeit in der Psychologie schlägt und wie Sie diesen Wunsch verwirklichen können. Alle Kapitel sind von Experten aus der Praxis verfasst. Sie vermitteln Ihnen sowohl einen authentischen als auch realistischen Einblick in den jeweiligen Berufsalltag und räumen auf mit gängigen Vorurteilen. Darüber hinaus verleihen eingeflochtene Interviews mit praktisch tätigen Psychologen und Experten aus der Wissenschaft bereichernde Perspektiven. Wir bieten Ihnen: über 25 Autoren mit langjähriger Praxiserfahrung über 15 zusätzliche Experteninterviews mit erfahrenen Praktikern über 15 Meinungen von Professoren und anderen wissenschaftlichen Experten In dieser zweiten Auflage finden Sie neben einer Aktualisierung auch eine Erweiterung um interkulturelle Tätigkeiten in der Psychologie, um Schulpsychologie sowie um rechtliche Aspekte und Schweigepflicht. Dieses Buch ist nicht nur ideal für Bachelor-, Master- und Nebenfachstudierende der Psychologie, sondern für alle, die sich für Psychologie interessieren. Kommen Sie an Bord und lassen auch Sie sich von der Psychologie faszinieren!

*Warum Schreiben hilft* Springer-Verlag

Deutschland ist das einzige Land der Welt, in welchem Krankenkassen eine Psychotherapie als Gesundheitsleistung vollständig zahlen. Damit Patienten eine Therapie beginnen können, müssen Therapeuten einen "Bericht an den Gutachter" schreiben und den Antrag auf eine Psychotherapie begründen. Viele haben Mühe mit dem Verfassen des zwei- bis dreiseitigen Berichts. Insbesondere die Formulierung der Psychodynamik in tiefenpsychologischen und analytischen Verfahren bereitet oftmals Kopfzerbrechen. Dieses Buch will helfen, das Berichteschreiben so schlank wie möglich zu gestalten, ohne dass die Qualität leidet. Besonderes Augenmerk liegt auf dem Kernstück des Berichts, der Psychodynamik. Das Buch ist ganz auf die Praxis des Berichteschreibens abgestellt; die zugrundeliegende Theorie wird allenfalls gestreift. Das Buch berücksichtigt die Reform der Psychotherapie-Richtlinie vom 1. April 2017.

**Lehrbuch der klinischen Psychologie und Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen** GRIN Verlag

Dieses Handbuch bietet einen systematischen Überblick über den aktuellen Kenntnisstand und die Effekte der Musik-, Bewegungs-, Tanz-, Kunst-, Mal-, Gestaltungs-, Ergo-, Biblio- und Poesietherapie in der klinischen Psychiatrie und psychosozialen Gesundheitsförderung. Der Schwerpunkt liegt auf der Evidenzbasierung von Einzel- oder Gruppenbehandlungen in der Gesundheitsversorgung. Künstlerische, kreative und ausdrucks-therapeutische Therapieverfahren werden anhand von Beispielen vermittelt, die zugleich die gelungene Verbindung von Wissenschaft, Theorie und Praxis veranschaulichen. Ansprechendes Bild- und Darstellungsmaterial rundet den Band ab.

Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie marixverlag

Qualitative Forschung und ihre Methoden sind ein wichtiger Zugang im Rahmen psychologischer Erkenntnissuche. Während qualitative Herangehensweisen in benachbarten Wissenschaftsfeldern

zum Standardrepertoire gehören, ist diese Tradition in der Psychologie über Jahrzehnte vernachlässigt worden. Dieses Handbuch steht im Zeichen eines Wechsels. Namhafte Expertinnen und Experten setzen Psychologie und qualitative Forschung in Beziehung, beschreiben ihre Methoden und Herangehensweisen und liefern in 60 Beiträgen einen breiten Überblick über den Stand der qualitativen psychologischen Forschung im deutschsprachigen Raum.

*Berichte an den Gutachter schreiben* Georg Thieme Verlag

1. Der "Schreibboom". Der sozialpolitische Hintergrund für die zunehmende Bedeutung des literarischen Schreibens für nicht professionelle Autoren Literarisches Schreiben als Freisetzung von Erfahrung, literarisches Schreiben als Bearbeitung von Erfahrung, literarisches Schreiben als Aufarbeitung von Erfahrung. Literarisches Schreiben als Medium der Selbstwahrnehmung, als Medium der Selbstreflexion. Literarisches Schreiben als Medium der Selbsterkenntnis, der Therapie, der Emanzipation - Schlagwörter, die in der in den letzten Jahren modisch gewordenen Schreibbewegung, in pädagogischen und didaktischen Beiträgen zu den Funktionen literarischen Schreibens immer wieder anklingen. Das neuartige große Interesse an den psychologischen Funktionen des Schreibens scheint mir einen kleinen Ausschnitt aus dem ganzen Spektrum jener Emanzipations-, Widerstands- und Rückzugspotentiale zu dokumentieren, mit denen, den Überlegungen Jürgen Habermas' zufolge, seit den 70er Jahren eine große Anzahl verschiedenster Gruppierungen und Strömungen auf Entwicklungen im gesellschaftlich-politischen und sozialen Bereich in der Bundesrepublik Deutschland reagieren. Zu nennen sind etwa die Anti-Atomkraft-Bewegung, die Ökologiebewegung, die Friedensbewegung, die Zusammenschlüsse von Minderheiten wie etwa der Homosexuellen, der Behinderten, der alten Menschen. Zu nennen sind die Bürgerinitiativen verschiedenster politischer und sozialer Couleur und Intentionalität, ferner Elternverbände, religiöse Gruppierungen und Sekten, die Frauenbewegung. Zu nennen ist schließlich die "Psychoszene" mit all ihren Lebenshilfegruppen und ihren zum Teil sektenartig konzipierten Gruppen.

*Faszination Psychologie - Berufsfelder und Karrierewege* Springer-Verlag

Psychologen und Psychotherapeuten haben hohe ethische Ansprüche an ihre Arbeit - und sie sind zugleich Unternehmer. Ausgehend vom Berufsbild in der Öffentlichkeit und der Darstellung rechtlicher Rahmenbedingungen (Deutschland, Österreich) vermittelt das Autorenteam eine Fülle von rechtlich und ethisch korrekten und dabei kostengünstigen Marketing-Maßnahmen: von Spezialisierung, Empfehlungskultur, zielgruppenorientierter Öffentlichkeitsarbeit, Preisgestaltung und Psychohygiene bis hin zu praktischen Tools für die Praxisorganisation.

*Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie* Waxmann Verlag

First multi-year cumulation covers six years: 1965-70.

**Schreiben als Therapie?** Julius Klinkhardt

Das Praxishandbuch liefert einen Überblick über bewährte Methoden zum biografischen Arbeiten in der Psychotherapie und stellt verschiedene Lebensrückblickinterventionen dar. Das Kernanliegen aller Verfahren ist die Bearbeitung der Biografie bzw. der lebensgeschichtlichen Zusammenhänge eines Patienten, die eine Störung mitverursachen, beeinflussen und aufrechterhalten. Während es beim biografischen Arbeiten eher um eine Analyse von einzelnen Aspekten geht, die eine auslösende Bedingung für das Problemverhalten darstellen, geht es bei Lebensrückblickverfahren

darum, das Erlebte in einen Gesamtkontext zu stellen und eine Lebensbilanz zu ziehen, um einen versöhnlichen und heilenden Blick auf das Leben und die persönliche Entwicklung werfen zu können. Nach einer Einführung in die theoretischen Konzepte biografischen Arbeitens, die neben bewährten Ansätzen aus der kognitiven Verhaltenstherapie auch auf neue Interventionsformen, wie z. B. das expressive Schreiben nach Pennebaker, eingeht, werden kreative Methoden zur emotionalen Bearbeitung von lebensgeschichtlich problematischen Erfahrungen ausführlich dargestellt. Diese Methoden umfassen z. B. die Arbeit mit Tagebüchern, mit Fotos, mit Glücksmomenten in der Kindheit, mit Elterndialogen und imaginative Verfahren. Überblicksartig werden in weiteren Kapiteln verschiedene Lebensrückblickinterventionen dargestellt und Anwendungsgebiete aufgezeigt, z. B. die Behandlung posttraumatischer Belastungsstörungen und von Persönlichkeitsstörungen, die Therapie älterer oder krebserkrankter Menschen. Zahlreiche Fallbeispiele veranschaulichen das Vorgehen und erleichtern die Umsetzung der Methoden in der klinischen Praxis.

**N equals 1** diplom.de

- Gut gegliedertes Inhaltsverzeichnis und ausführliches Sachverzeichnis zum raschen Auffinden gesuchter Informationen Das komplette Prüfungswissen - Umfassend und didaktisch ausgezeichnet: Das Lehrbuch der psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen als eBook - Prüfungsrelevant: Das komplette Prüfungswissen - Zahlreiche Fallbeispiele und Zusammenfassungen zum leichteren Verständnis - Ausführliche Behandlung der einzelnen Störungsbilder - Alle diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten im Überblick Kunst- und Ausdruckstherapien Springer-Verlag

Fühlen Sie sich gelegentlich gestresst und überfordert oder belasten Sie unangenehme Gefühle und Gedanken? Würden Sie gerne lernen, gelassener mit Ängsten und Unsicherheiten umzugehen sowie selbstbewusster und zielgerichteter zu handeln? Wünschen Sie sich vielleicht einfach etwas mehr Lebensqualität und Leichtigkeit in Ihrem Alltag? Dieser wissenschaftlich fundierte Ratgeber stellt auf verständliche, lockere und unterhaltsame Art und Weise 100 hilfreiche Methoden aus der Psychotherapie vor, die Sie leicht in Ihrem Alltag umsetzen können. "Für jeden was dabei!" - 100 unterschiedliche Techniken für alle Lebenslagen statt eines pauschalen Grundrezeptes. "Das hilft wirklich!" - Alle vorgestellten Methoden beziehen sich auf evidenz-basierte Ansätze, welche sich in zahlreichen Studien als wirksam erwiesen haben. "Wieso das hilft!" - Die Wirkfaktoren hinter den einzelnen Techniken werden leicht verständlich erklärt. "Aha!" - Illustrierung der Wirkfaktoren anhand einfacher Gedankenexperimente oder Imaginationsübungen. "Locker flockig" - Der lockere Schreibstil, abwechslungsreiche Formate und zahlreiche Anekdoten aus der Praxis sorgen für kurze Weile. "Genauso ist das bei mir auch immer!" - Einfache Beispiele aus dem Alltag, mit denen Sie sich leicht identifizieren können. "Therapie to go" vermittelt anhand von zahlreichen, nützlichen Tools, wie Sie Gefühle und Bedürfnisse besser wahrnehmen können und unterstützt Sie bei der Bewältigung von Stress, Anspannung und Überforderung. Die alltagstauglichen und erfolgreich erprobten Übungen sollen Ihnen auf diese Weise zu mehr Selbstvertrauen, Gelassenheit und Leichtigkeit im Alltag verhelfen. Das Buch unterstützt Sie bei... der Analyse Ihrer Gefühle dem Treffen von Entscheidungen dem Umgang mit Grübeleien der Verbesserung Ihrer Entspannungsfähigkeit der Steigerung Ihrer Selbstsicherheit und vielem mehr! Bringen Sie mit diesem gut gefüllten Methodenköffer der Psychotherapie mehr Leichtigkeit in Ihr Leben!