

[Read ebook] Das groe Buch der Gefhle

## Das groe Buch der Gefhle

Von Udo Baer, Gabriele Frick-Baer

\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #35462 in BcherMarke: BeltzVerffentlicht am: 2017-03-29Abmessungen: 9.84 x 1.34b x 6.77l, Einband: Gebundene Ausgabe360 Seiten | File size: 17.Mb

**Von Udo Baer, Gabriele Frick-Baer : Das groe Buch der Gefhle** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das groe Buch der Gefhle:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen19 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lernen Sie sich und Ihre Gefhle besser kennenVon Roter ReiterVielen Menschen fillt es schwer, ber Gefhle zu sprechen. Udo Baer und Gabriele Frick-Baer sind wahre Meister darin. In ihrem gemeinsamen Buch "Das groe Buch der Gefhle" gehen sie der Frage nach, wie Gefhle entstehen, wie sie unser Denken und Handeln beeinflussen und unser Wohlbefinden bestimmen.Von "A" wie Angst bis "Z" wie ZornDas Buch ist als Nachschlagewerk ausgelegt: Von "A" wie Angst bis "Z" wie Zorn" spendiert das Autorenehepaar allen positiven und negativen Gefhlen ausfhrliche Kapitel.

Ganz gleich, ob es um Sehnsucht, Scham, Liebe, Wut, Trauer, Leidenschaft oder auch Langeweile geht: Anhand von Fallbeispielen, Anekdoten oder auch alltagsnahen Ratschlägen legen die Autoren die Ursachen ("das wahre Gesicht") der Gefühle offen, die häufig allein im Unterbewusstsein rumoren. Weniger ist manchmal mehr. Die Schlüsse, die Baer und Frick-Baer ziehen, sind zwar nicht primär als therapeutische Hilfe ausgelegt, helfen aber vielfach, schädliche Muster im eigenen Fühlen und Handeln zu erkennen. Beispielsweise, wenn es um Verantwortung geht: "Zu viel Verantwortung für andere zu übernehmen, führt oft darauf, zu wenig Verantwortung für sich selbst zu spenden. Auch im Umgang mit den Gefühlen und Gefühlsausbrüchen anderer Menschen, steht das Buch hilfreich zur Seite. Etwa wenn es um Hohn ("tölpeliger Hass, will zerstreuen und vernichten") geht: Den kann man bei anderen zwar nicht ausknipsen, wohl aber besser damit leben, wenn man den Wüterich als Opfer begreift, der selbst "fröhlich leidet" in seiner emotionalen Eruption. Roter Reiter-Fazit: "Das große Buch der Gefühle" ist ein umfassendes Nachschlagewerk zu allen Facetten positiver und negativer Gefühle. Das Autoren-Ehepaar geht den verborgenen Ursachen tiefer Emotionen auf den Grund. Eine interessante Reise durch unsere Gefühle. Oliver Ibelshuser, Roter-Reiter.de 3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Einfach toll. Von SaVeIch liebe dieses Buch von der ersten Seite an und bin unendlich dankbar dafür. Es ist für jeden etwas, der in irgendeiner Weise mehr über (seine) Gefühle erfahren möchte. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Macht die Welt ein Stückchen besser! Von The\_erDieses Buch sollte jeder mal gelesen haben. Dann noch eine Prise Selbstreflexion und die Welt wäre ein großes Stück besser im zwischenmenschlichen Umgang miteinander. Freue mich bereits auf den nächsten Band.

**Produktbeschreibung** Gebundenes Buch Heute ist kaum Raum und Zeit für Gefühle - und doch bestimmen sie alle Facetten unseres Handelns. Deutschlands bekannteste Gefühlsexperten machen Lust und Mut, das persönliche Innenleben zu erkunden. Schöne Gefühle, gefährliche Gefühle, verdrängte Gefühle - wer sie annimmt, erhält wichtige Auskünfte über die eigene Persönlichkeit, Geschichte und Entwicklung. Die beiden erfahrenen Therapeuten stellen alle wichtigen Gefühle vor, ihren Sinn und Nutzen, ihre Abgründe, und wie wir bewusst mit ihnen leben können. Rat und individuelle Anregungen wechseln sich ab mit Inspirationen aus Literatur und Philosophie und machen das "Große Buch der Gefühle" zum Kursbuch für unsere Emotionen. Aus dem Inhalt: Sehnsucht - Schuld - Angst - Geborgenheit - Ärger und Wut - Einsamkeit - Würde - Eigensinn - Trauer - Heimat und Entfremdung - Mitgefühl - Treue und Verrat - Freude und Glück - Neugier - Interesse und Leidenschaft - Wie geht Lieben?

**Pressestimmen** Deutschlands bekannteste Gefühlsexperten Bild.de Das Buch motiviert in jedem Fall dazu, das eigene Innenleben zu erkunden und es mit anderen zu teilen, den Mut zu haben, Gefühle zu zeigen und zu leben. Bambolino. Das Familienmagazin für Bamberg und Umgebung Die Vielfalt der Gefühle und der Nutzen, den sie für uns Menschen bereithalten, sowie die Möglichkeit, eigene Gefühle zu kennenzulernen, runden dieses großartige Buch ab. WO Wochenjournal, Badisches Tagblatt Kurzbeschreibung Heute ist kaum Raum und Zeit für Gefühle und doch bestimmen sie alle Facetten unseres Handelns. Deutschlands bekannteste Gefühlsexperten machen Lust und Mut, das persönliche Innenleben zu erkunden. Schöne Gefühle, gefährliche Gefühle, verdrängte Gefühle wer sie annimmt, erhält wichtige Auskünfte über die eigene Persönlichkeit, Geschichte und Entwicklung. Die beiden erfahrenen Therapeuten stellen alle wichtigen Gefühle vor, ihren Sinn und Nutzen, ihre Abgründe, und wie wir bewusst mit ihnen leben können. Rat und individuelle Anregungen wechseln sich ab mit Inspirationen aus Literatur und Philosophie und machen das Große Buch der Gefühle zum Kursbuch für unsere Emotionen. Aus dem Inhalt: Sehnsucht Schuld Angst Geborgenheit Ärger und Wut Einsamkeit Würde Eigensinn Trauer Heimat und Entfremdung Mitgefühl Treue und Verrat Freude und Glück Neugier Interesse und Leidenschaft Wie geht Lieben? über den Autor und weitere Mitwirkende Udo Baer: Dr. phil. (Gesundheitswissenschaften), Diplom-Pädagoge, Kreativer Leibtherapeut, Mitbegründer und Geschäftsführer der Zukunftswerkstatt therapie kreativ, Vorsitzender der Stiftung Würde und wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Gerontopsychiatrie (IGP), Autor. Gabriele Frick-Baer: Dr. phil. (Erziehungswissenschaften), Diplom-Pädagogin, Kreative Leibtherapeutin, Vorstandsmitglied der Stiftung Würde und wissenschaftliche Leitung der Kreativen Traumahilfe der Stiftung Würde, Kreative Traumatherapeutin, Therapeutische Leiterin der Zukunftswerkstatt therapie kreativ, Autorin.