Erschienen am 27.05.2016
240 Seiten, kartoniert
Format: 13.5 x 21.0
ISBN: 978-3-95571-485-7

Guy Winch

Emotionale Erste Hilfe

Wie wir mit seelischen Verwundungen im Alltag umgehen können

Behandeln Sie kleine emotionale Verletzungen, bevor sie zu großen Wunden werden.

Auf ein aufgeschlagenes Knie kleben wir ein Pflaster. Was aber unternehmen wir, um die seelischen Verletzungen zu behandeln, die wir im Alltag erleiden? Oft fehlen uns dafür wirksame Mittel. Gleich zum Therapeuten zu gehen ist nicht immer sinnvoll, denn viele seelische Verletzungen sind nicht so schwer, dass sie professionelle Hilfe erfordern.

Vergleichbar einem Medizinschränkchen mit Verbandszeug, Salben und Schmerzmitteln für die Grundversorgung körperlicher Alltagsverletzungen möchte dieses Buch eine Hausapotheke für die kleineren seelischen Verletzungen sein, die wir uns im täglichen Leben holen. Guy Winch führt Sie Schritt für Schritt in die Behandlung der häufigsten psychischen Verwundungen ein: Zurückweisung, Einsamkeit, Verlust, Schuldgefühle, Grübeln, Scheitern und ein geringes Selbstwertgefühl – hier lernen Sie, wie Sie mit emotionalen Wunden wirksam umgehen und so zu mehr Resilienz und Selbstvertrauen finden.

»So sollte Selbsthilfe sein – effektiv und heilsam. In Emotionale Erste Hilfe findet jeder Techniken zur Selbstfürsorge für die eigene seelische Hausapotheke.« – Meg Selig, Psychology Today

Autorenprofil

Guy Winch

Guy Winch, Ph.D. ist Psychotherapeut, in eigener Praxis tätig. Er ist sehr erfolgreich als Vortragsredner, u.a. für

die Organisation TED. In den "TED-Talks"geht es darum, in weniger als 18 Minuten ein Thema verständlich auf den Punkt zu bringen.

Pressestimmen

"Sehr hilf- und lehrreich."- Chrismon

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de