



Wie man die eigene Wut bekämpft: Ein Trainingsbuch für junge Leute zu mehr Gelassenheit



Download



Online Lesen

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

Wie man die eigene Wut bekämpft: Ein Trainingsbuch für junge Leute zu mehr Gelassenheit

Kate Collins-Donnelly

Wie man die eigene Wut bekämpft: Ein Trainingsbuch für junge Leute zu mehr Gelassenheit Kate Collins-Donnelly

Ein Trainingsbuch für junge Leute zu mehr Gelassenheit

Broschiertes Buch

In der englischsprachigen Welt gilt das Trainingsbuch von Kate Collins für Kinder und Jugendliche als Standardwerk, um irrationale Gedanken und Gefühle zu bekämpfen, die immer wieder Ärger und Wut erzeugen und uns daran hindern, den vielen kleinen und großen Problemen des Alltags beherzt ins Auge zu blicken.

Jerry Wilde, ein bekannter Kinder-Therapeut bescheinigt der Autorin: Sie hilft ihren Lesern zu verstehen, wie sie ihre frustrierenden Reaktionen auf Fehler und Misserfolge auffangen können, indem sie einfach ihre Sichtweisen und ihr Denken verändern. Ihr Buch, wie man die eigene Wut positiv wenden kann, ist ein didaktisch hervorragend konstruiertes Trainingsmanual für den produktiven Umgang mit dem eigenen Ärger, das für Kinder und Heranwachsende zweifellos eine große Hilfe sein wird. Wir sollten es empfehlen, lesen und genießen!

 [Download Wie man die eigene Wut bekämpft: Ein Trainingsbuc ...pdf](#)

 [Online lesen Wie man die eigene Wut bekämpft: Ein Trainingsb ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Wie man die eigene Wut bekämpft: Ein Trainingsbuch für junge Leute zu mehr Gelassenheit Kate Collins-Donnelly

64 Seiten

Kurzbeschreibung

In der englischsprachigen Welt gilt das Trainingsbuch von Kate Collins-Donnelly für Kinder und Jugendliche als Standardwerk, um irrationale Gedanken und Gefühle zu bekämpfen, die immer wieder Ärger und Wut erzeugen und uns daran hindern, den vielen kleinen und großen Problemen des Alltags beherzt ins Auge zu blicken. Jerry Wilde, ein bekannter Kinder-Therapeut bescheinigt der Autorin: Sie hilft ihren Lesern zu verstehen, wie sie ihre frustrierenden Reaktionen auf Fehler und Misserfolge auffangen können, indem sie einfach ihre Sichtweisen und ihr Denken verändern. Ihr Buch, wie man die eigene Wut positiv wenden kann, ist ein didaktisch hervorragend konstruiertes Trainingsmanual für den produktiven Umgang mit dem eigenen Ärger, das für Kinder und Heranwachsende zweifellos eine große Hilfe sein wird. Wir sollten es empfehlen, lesen und genießen! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Kate Collins-Donnelly ist eine erfahrene Psychologin, Therapeutin und Anti-Wut-Beraterin. Sie ist in freier Praxis tätig und gilt als ausgewiesene Fachfrau für kognitive Verhaltenstherapie und therapienahes Training. Download and Read Online Wie man die eigene Wut bekämpft: Ein Trainingsbuch für junge Leute zu mehr Gelassenheit Kate Collins-Donnelly #M3FCHE12GQN

Lesen Sie Wie man die eigene Wut bekämpft: Ein Trainingsbuch für junge Leute zu mehr Gelassenheit von Kate Collins-Donnelly für online ebook Wie man die eigene Wut bekämpft: Ein Trainingsbuch für junge Leute zu mehr Gelassenheit von Kate Collins-Donnelly 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 Wie man die eigene Wut bekämpft: Ein Trainingsbuch für junge Leute zu mehr Gelassenheit von Kate Collins-Donnelly Bücher online zu lesen. Online Wie man die eigene Wut bekämpft: Ein Trainingsbuch für junge Leute zu mehr Gelassenheit von Kate Collins-Donnelly ebook PDF herunterladen Wie man die eigene Wut bekämpft: Ein Trainingsbuch für junge Leute zu mehr Gelassenheit von Kate Collins-Donnelly Doc Wie man die eigene Wut bekämpft: Ein Trainingsbuch für junge Leute zu mehr Gelassenheit von Kate Collins-Donnelly Mobipocket Wie man die eigene Wut bekämpft: Ein Trainingsbuch für junge Leute zu mehr Gelassenheit von Kate Collins-Donnelly EPub