



Schluss mit meiner Wenigkeit!: Selbstvertrauen erlangen und selbstsicher handeln. Mit Online-Material



Download



Online Lesen

Schluss mit meiner Wenigkeit!: Selbstvertrauen erlangen und selbstsicher handeln. Mit Online-Material
Laura Seebauer, Gitta Jacob ebook pdf

Schluss mit meiner Wenigkeit!: Selbstvertrauen erlangen und selbstsicher handeln. Mit Online-Material

Laura Seebauer, Gitta Jacob

Schluss mit meiner Wenigkeit!: Selbstvertrauen erlangen und selbstsicher handeln. Mit Online-Material Laura Seebauer, Gitta Jacob

Selbstvertrauen erlangen und selbstsicher handeln. Mit Online-Material

Gebundenes Buch

Kennen Sie das: Sie haben sich ein neues Kleid gekauft und dann hängt es nur im Schrank, weil Sie sich nicht trauen, es tatsächlich zu tragen? Sie halten eine Präsentation und beziehen jeden kritischen Blick aus dem Publikum auf sich? In solchen Momenten wünschen sich viele Menschen mehr Selbstsicherheit. Doch was tun? Selbstsicherheit fällt nicht vom Himmel, sie muss von innen heraus entstehen: Nur wer lernt, sich selbst anzunehmen und sich zu vertrauen, kann selbstsicher auftreten. Laura Seebauer und Gitta Jacob laden zum Perspektivwechsel ein und helfen dabei, den eigenen Wert zu erkennen. Mithilfe zahlreicher praktischer Übungen lernen Sie, Ihre Stärken zu entdecken und die Schwächen zu akzeptieren, berechnete von unberechtigter Kritik zu unterscheiden und selbstbewusst Ihre Bedürfnisse zu kommunizieren. Alle Übungen auch online zum Download. Aus dem Inhalt Selbstsicherheit • Wo soll es hingehen? • Hindernisse erkennen und überwinden • Sich selbst finden • Sicher auftreten • Mit Kritik umgehen lernen • Beziehungen gestalten • Mutig sein

 [Download Schluss mit meiner Wenigkeit!: Selbstvertrauen erl ...pdf](#)

 [Online lesen Schluss mit meiner Wenigkeit!: Selbstvertrauen e ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Schluss mit meiner Wenigkeit!: Selbstvertrauen erlangen und selbstsicher handeln. Mit Online-Material Laura Seebauer, Gitta Jacob

176 Seiten

Pressestimmen

»[...] für alle, die sich in vielen Situationen unsicher fühlen und aus der engen Welt ihrer ›Kaffeetasse‹ ausbrechen möchten, bietet der Ratgeber gute und vielseitige Hilfestellungen. Je nach Geschmack kann man das Buch dabei von vorn nach hinten durcharbeiten – oder sich einfach einzelne Aspekte, die einem wichtig erscheinen, herauspicken.« Christine Amrhein, Psychologie Heute, 2/2016

»Ein kluges kleines Buch für "Mut-Bürger", die künftig auch dann den Kopf oben behalten, wenn es nicht optimal läuft. Ideal für das Selbst-Coaching!« Oliver Ibelshäuser, roter-reiter.de, 29.9.2015

»Der Ratgeber ist für alle geeignet, die in Sachen Selbstbewusstsein und selbstsicherem Auftreten auf den Weg machen wollen, sei es im beruflichen Alltag oder bei der Gestaltung privater Beziehungen.« Monika Heinis, Ernährung im Fokus, 17.1.2017

»Das Buch liest sich schnell und einfach, ist übersichtlich, gut verständlich und entbehrt darüber hinaus nicht an Tiefe.« Christa Schäfer, meditation-berlin-blog.de, 1.3.2016 Kurzbeschreibung

Kennen Sie das: Sie haben sich ein neues Kleid gekauft und dann hängt es nur im Schrank, weil Sie sich nicht trauen, es tatsächlich zu tragen? Sie halten eine Präsentation und beziehen jeden kritischen Blick aus dem Publikum auf sich? In solchen Momenten wünschen sich viele Menschen mehr Selbstsicherheit. Doch was tun? Selbstsicherheit fällt nicht vom Himmel, sie muss von innen heraus entstehen: Nur wer lernt, sich selbst anzunehmen und sich zu vertrauen, kann selbstsicher auftreten.

Laura Seebauer und Gitta Jacob laden zum Perspektivwechsel ein und helfen dabei, den eigenen Wert zu erkennen. Mithilfe zahlreicher praktischer Übungen lernen Sie, Ihre Stärken zu entdecken und die Schwächen zu akzeptieren, berechnete von unberechtigter Kritik zu unterscheiden und selbstbewusst Ihre Bedürfnisse zu kommunizieren.

Alle Übungen auch online zum Download.

Aus dem Inhalt

Selbstsicherheit • Wo soll es hingehen? • Hindernisse erkennen und überwinden • Sich selbst finden • Sicher auftreten • Mit Kritik umgehen lernen • Beziehungen gestalten • Mutig sein Über den Autor und weitere Mitwirkende

Laura Seebauer, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin an der Forschungsambulanz der Universität Freiburg.

Download and Read Online Schluss mit meiner Wenigkeit!: Selbstvertrauen erlangen und selbstsicher handeln. Mit Online-Material Laura Seebauer, Gitta Jacob #1IUZAEFX7RQ

Lesen Sie Schluss mit meiner Wenigkeit!: Selbstvertrauen erlangen und selbstsicher handeln. Mit Online-Material von Laura Seebauer, Gitta Jacob für online ebookSchluss mit meiner Wenigkeit!: Selbstvertrauen erlangen und selbstsicher handeln. Mit Online-Material von Laura Seebauer, Gitta Jacob Kostenlose PDF download, 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 Schluss mit meiner Wenigkeit!: Selbstvertrauen erlangen und selbstsicher handeln. Mit Online-Material von Laura Seebauer, Gitta Jacob Bücher online zu lesen. Online Schluss mit meiner Wenigkeit!: Selbstvertrauen erlangen und selbstsicher handeln. Mit Online-Material von Laura Seebauer, Gitta Jacob ebook PDF herunterladenSchluss mit meiner Wenigkeit!: Selbstvertrauen erlangen und selbstsicher handeln. Mit Online-Material von Laura Seebauer, Gitta Jacob DocSchluss mit meiner Wenigkeit!: Selbstvertrauen erlangen und selbstsicher handeln. Mit Online-Material von Laura Seebauer, Gitta Jacob MobipocketSchluss mit meiner Wenigkeit!: Selbstvertrauen erlangen und selbstsicher handeln. Mit Online-Material von Laura Seebauer, Gitta Jacob EPub