

Willkommen in der Welt der Gefühle!



www.hogrefe.com



Julia Weber

Ich fühle, was ich will

Wie Sie Ihre Gefühle besser wahrnehmen und selbstbestimmt steuern

2017. 216 Seiten, 3 farbige Tabellen, 45 Abbildungen, gebunden
€ 24,95/CHF 32.50
ISBN 978-3-456-85557-8
Auch als eBook erhältlich

Woher kommen Gefühle? Was genau ist der Sinn und Nutzen von Gefühlen? Und wie können Gefühle besser wahrgenommen werden? Viele Menschen sind von „Gefühlsblindheit“, der sogenannten Alexithymie, betroffen. Dabei handelt es sich um Schwierigkeiten bei der Identifikation und/oder der Beschreibung von Gefühlen.

Julia Weber geht den Gefühlen mithilfe des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) auf den Grund. Sie erklärt leicht verständlich und fun-

diert das Konzept der Alexithymie und ihrer Entstehung. Welchen Anteil haben das Unbewusste und der Verstand?

Nach einem theoretischen Teil folgen zwei praktische Trainingsabschnitte, die auf dem ZRM® basieren. Dabei werden im ersten Schritt Übungen erklärt, die die Gefühlswahrnehmung verbessern, und im zweiten Schritt folgen Übungen zur Verbesserung der selbstbestimmten Gefühlssteuerung.

Jetzt bestellen

Ex. Julia Weber

Ich fühle, was ich will

Institution _____

Name / Vorname _____

Straße / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Datum _____ Unterschrift _____

E-Mail _____

Newsletter

Bestellschein

Tel. +41 31 300 45 00
Fax +41 31 300 45 91
vertrieb@hogrefe.ch
www.hogrefe.com

Zu beziehen über

Hogrefe AG
Länggass-Strasse 76
3000 Bern 9
Schweiz

Willkommen in der Welt der Gefühle!



www.hogrefe.com



Julia Weber

Ich fühle, was ich will

Wie Sie Ihre Gefühle besser wahrnehmen und selbstbestimmt steuern

2017. 216 Seiten, 3 farbige Tabellen, 45 Abbildungen, gebunden
€ 24,95/CHF 32.50
ISBN 978-3-456-85557-8
Auch als eBook erhältlich

Woher kommen Gefühle? Was genau ist der Sinn und Nutzen von Gefühlen? Und wie können Gefühle besser wahrgenommen werden? Viele Menschen sind von „Gefühlsblindheit“, der sogenannten Alexithymie, betroffen. Dabei handelt es sich um Schwierigkeiten bei der Identifikation und/oder der Beschreibung von Gefühlen.

Julia Weber geht den Gefühlen mithilfe des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) auf den Grund. Sie erklärt leicht verständlich und fun-

diert das Konzept der Alexithymie und ihrer Entstehung. Welchen Anteil haben das Unbewusste und der Verstand?

Nach einem theoretischen Teil folgen zwei praktische Trainingsabschnitte, die auf dem ZRM® basieren. Dabei werden im ersten Schritt Übungen erklärt, die die Gefühlswahrnehmung verbessern, und im zweiten Schritt folgen Übungen zur Verbesserung der selbstbestimmten Gefühlssteuerung.

Bestellschein

Tel. +49 551 999 50 950
Fax +49 551 999 50 955
distribution@hogrefe.de
www.hogrefe.com

Zu beziehen über

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Herbert-Quandt-Straße 4
37081 Göttingen
Deutschland

Jetzt bestellen

Ex. Julia Weber

Ich fühle, was ich will

Institution _____

Name / Vorname _____

Straße / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Datum _____ Unterschrift _____

E-Mail _____

Newsletter