

Ernstfried Hanisch, Eva Wunderer

In jeder Mücke steckt ein Elefant

Warum wir uns nicht grundlos über Kleinigkeiten aufregen – Aktualisierte und erweiterte Ausgabe

Die Anleitung zum Abregen

Eine kritische Bemerkung, ein nicht erwidertes Gruß, das Handyklingeln während eines Vortrags: Es gibt viele Gelegenheiten, sich über Kleinigkeiten aufzuregen. Über Kleinigkeiten? Aus nichtigem Anlass reagiert keiner mit heftigen Gefühlen, es lohnt sich also, den wahren Grund für den großen Ärger ausfindig zu machen. Werden elementare seelische Bedürfnisse wie etwa das nach Wertschätzung, Autonomie und Sicherheit bedroht oder gar verletzt, wird am Fundament unseres Wohlbefindens gerüttelt. Zahlreiche Übungen helfen dabei, sich konstruktiv mit Verstimmungen auseinanderzusetzen und aus Sackgassen herauszufinden.

Ernstfried Hanisch

Warum wir uns **NICHT** grundlos
über Kleinigkeiten
aufregen

In jeder
Mücke
steckt ein
Elefant

Mit
Selbsttests &
Übungen

dtv

Ernstfried Hanisch, Eva
Wunderer
**In jeder Mücke steckt ein
Elefant**

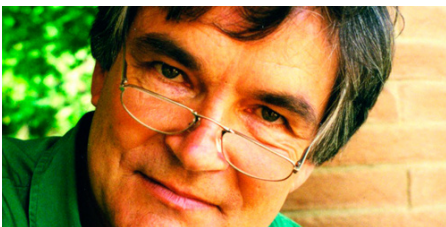
Originalausgabe
240 Seiten

ISBN: 978-3-423-34950-5
EUR 13,00 [DE] – EUR 13,40
[AT]
ET 21. Juni 2019, 2. Auflage
Sprache: Deutsch

Autor*in

Ernstfried Hanisch

Dr. Ernstfried Hanisch hat 30 Jahre Berufserfahrung als Psychotherapeut in Einzel-, Gruppen- und Paartherapie, er ist Ausbilder für Psychotherapeuten als Seminarleiter, Lehrtherapeut und Supervisor. Er praktiziert in München und gehört dem Ausbildungsinstitut München für Verhaltenstherapie (AIM) als Vorstandsmitglied an. -



© privat

Autor*in

Eva Wunderer

Dr. Eva Wunderer, Diplom-Psychologin und Systemische Paar- und Familientherapeutin (DGSF), lebt mit ihrer Familie in München. Sie unterrichtet als Professorin an der Hochschule Landshut (Psychologie der Sozialen Arbeit).-

Weitere Bücher von Ernstfried Hanisch

- In jeder Mücke steckt ein Elefant, Taschenbuch 34950, ISBN: 978-3-423-34950-5
- In jeder Mücke steckt ein Elefant, , ISBN: 978-3-423-24740-5
- In jeder Mücke steckt ein Elefant, E-Book 40550, ISBN: 978-3-423-40550-8

Weitere Bücher von Eva Wunderer

- In jeder Mücke steckt ein Elefant, Taschenbuch 34950, ISBN: 978-3-423-34950-5
- In jeder Mücke steckt ein Elefant, , ISBN: 978-3-423-24740-5
- In jeder Mücke steckt ein Elefant, E-Book 40550, ISBN: 978-3-423-40550-8
- Liebe - ein Leben lang?, Paperback, ISBN: 978-3-423-24677-4

Pressestimmen

» Dass es sich lohnt, für unser Gleichgewicht gerade unangenehme Gefühle ernst zu nehmen, das legt Ernstfried Hanisch in vielen Beispielen überzeugend dar. Eine wahre Anleitung zum Abregen! «

, Body & Mind

» Eine nützliche Anleitung zu mehr Ausgeglichenheit. «

28. Oktober 2009 , Rhein-Main-Presse

» Echte Lebenshilfe. «

2. Oktober 2009 , Berliner Zeitung