



# Faktencheck Psyche

50 Mythen über unser Denken, Fühlen und Handeln

*Lassen Sie sich nicht verrückt machen!*

**Vom Autor des Bestsellers ›Therapie To Go‹**

»Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg«, »Früher war alles besser« oder »Erst die Arbeit, dann das Vergnügen«. Solche Sprüche kennen wir alle. Doch was davon trifft zu, was ist Quatsch? Selbst wenn Sie glauben, gegen solche Mythen immun zu sein, werden Sie ihnen schon einmal aufgesessen sein – denn sie durchdringen unsere Erziehung und prägen uns viel stärker, als wir glauben. In »Faktencheck Psyche« räumt Sacha Bachim mit den gängigsten Mythen der Psychologie auf.

**Mit Humor und Feingefühl beleuchtet er jenes psychologische Halbwissen und zeigt uns einfache Übungen für den Alltag, mit deren Hilfe wir uns entspannt durch den Mythen-Dschungel bewegen und endlich gelassen leben können.**

- Hinterfragen Sie verinnerlichte Glaubenssätze
- Entdecken Sie neue Perspektiven
- Lernen Sie Ihre Gefühle zu verstehen
- Erkennen Sie eigene Denkmuster
- Befreien Sie sich von den Erwartungen anderer

**Mit zahlreichen Tipps, Übungen und praktischen Lösungsansätzen!**

## Faktencheck Psyche

Originalausgabe  
304 Seiten

ISBN: 978-3-423-26390-0  
EUR 18,00 [DE] – EUR 18,50 [AT]

ET 13. Juni 2024, 1. Auflage  
Format : 13,6 x 21,0 cm  
Sprache: Deutsch

## Pressestimmen

*» Er geht den vermeintlichen Volksweisheiten auf den Grund und zeigt, dass sie alles andere als weise sind. (...) In leichtem Ton geschrieben: erzählerisch, humorvoll, empathisch und ohne überfordernde Fachterminologie. «*

1. August 2024, Heike Bucher, Revue Luxemburg

*» Faktencheck Psyche« ist ein Augenöffnerbuch mit dem Potenzial, Ihr Leben zu verändern, hin zu Gelassenheit, Zuversicht und Zukunftsmut. «*

