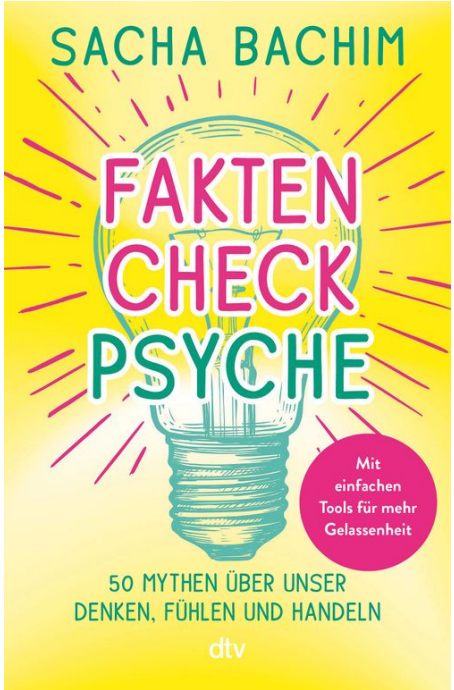
dtv



Sacha Bachim

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.

Sacha Bachim
Faktencheck Psyche
50 Mythen über unser Denken, Fühlen und Handeln

Originalausgabe Ebook
304 Seiten

ISBN: 978-3-423-44427-9
EUR 14,99 [DE]
ET 13. Juni 2024

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!

© Sacha Bachim, 2023

Autor*in

Sacha Bachim

Sacha Bachim, geboren 1983, arbeitet seit 2008 als Psychologe und Psychotherapeut in Luxemburg. Als Therapeut in eigener Praxis, Redner, Fortbilder und Ratgeber-Autor vermittelt er Erkenntnisse der angewandten Psychologie und Psychotherapie. Ein Anliegen ist ihm, die Bevölkerung breitflächig für Themen der psychischen Gesundheit zu sensibilisieren. Seine Hilfe zur Selbsthilfe basiert auf wissenschaftlich fundierten Methoden, gepaart mit Kreativität und Humor.

Pressestimmen

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

buecherplaza.de, 19. Juni 2024

»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.«

Revue Luxemburg, *Heike Bucher*, 1. August 2024

»Ein angenehmer Mix aus wissenschaftlichen Fakten, verständlichen Schlussfolgerungen und praktischen Tipps.«

spektrum.de, *Stefanie Uhrig*, 28. August 2024

»Der Psychologe und Psychotherapeut fordert dazu auf, psychologische Glaubenssätze zu hinterfragen. Viele führen nämlich nicht dazu, dass es uns besser geht, sondern setzen uns zusätzlich unter Druck.«

Tiroler Tageszeitung, 6. Oktober 2024

---

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Sacha Bachim bei dtv

- Faktencheck Psyche, Paperback, ISBN: 978-3-423-26390-0