



Keine Angst vor dem Erröten: Die Angst vor dem Rotwerden überwinden - gelassen im Mittelpunkt stehen

Doris Wolf

 **Download**

 **Online Lesen**

Keine Angst vor dem Erröten: Die Angst vor dem Rotwerden überwinden - gelassen im Mittelpunkt stehen Doris Wolf

Erröten ist eine ganz normale menschliche Reaktion wie Lachen oder Weinen. Und doch kann das Erröten zu einem Problem werden, wenn man es als peinlich ansieht, sich dafür verurteilt oder Angst hat, deshalb von anderen abgelehnt zu werden. Je mehr man sich gegen das Rotwerden wehrt, um so mehr verstärkt es sich. Es entwickelt sich eine Furcht vor dem Erröten, die dazu führt, daß man bestimmte Situationen nur mit äußerster Anspannung bewältigen kann oder vollkommen meidet. Jeder Mensch ist jedoch in der Lage, diesen Kreislauf zu durchbrechen.

 [Download Keine Angst vor dem Erröten: Die Angst vor dem Rotwerden...pdf](#)

 [Read Online Keine Angst vor dem Erröten: Die Angst vor dem Rotwerden...pdf](#)

Keine Angst vor dem Erröten: Die Angst vor dem Rotwerden überwinden - gelassen im Mittelpunkt stehen

Doris Wolf

Keine Angst vor dem Erröten: Die Angst vor dem Rotwerden überwinden - gelassen im Mittelpunkt stehen Doris Wolf

Erröten ist eine ganz normale menschliche Reaktion wie Lachen oder Weinen. Und doch kann das Erröten zu einem Problem werden, wenn man es als peinlich ansieht, sich dafür verurteilt oder Angst hat, deshalb von anderen abgelehnt zu werden. Je mehr man sich gegen das Rotwerden wehrt, um so mehr verstärkt es sich. Es entwickelt sich eine Furcht vor dem Erröten, die dazu führt, daß man bestimmte Situationen nur mit äußerster Anspannung bewältigen kann oder vollkommen meidet. Jeder Mensch ist jedoch in der Lage, diesen Kreislauf zu durchbrechen.

Downloaden und kostenlos lesen Keine Angst vor dem Erröten: Die Angst vor dem Rotwerden überwinden - gelassen im Mittelpunkt stehen Doris Wolf

140 Seiten

Kurzbeschreibung

Wie die Autorin ihren Ratgeber beschreibt:

Erröten ist eine ganz normale menschliche Reaktion wie Lachen oder Weinen. In peinlichen Situationen kennt sie fast jeder. Aus meiner psychotherapeutischen Praxis und aus vielen Leserbriefen weiß ich, daß das Erröten zu einem großen Problem werden kann. Betroffene versuchen, es zu verbergen, denn sie sehen es als Schwäche und als entwürdigend an. Sie meiden Situationen, in denen sie mit anderen Menschen zusammentreffen, trinken sich Mut an, verstecken ihre Röte unter Make-up und Schals oder nehmen Beruhigungsmittel. Da es bislang keinen Ratgeber zu diesem Thema gab und ich auch selbst lange Jahre unter dem Erröten gelitten habe, habe ich mich dieses Themas angenommen. In meinem Ratgeber zeige ich auf, welche körperlichen und seelischen Faktoren das Erröten bewirken. Darüber hinaus gebe ich die psychologischen Strategien zur Selbsthilfe weiter, die sich in der therapeutischen Praxis bewährt haben. Jeder Mensch ist in der Lage, seine Furcht vor dem Erröten zu überwinden. Spontaneität und entspannte Kommunikation können wieder Bestandteile seines Lebens sein.

Klappentext:

Erröten ist eine ganz normale Reaktion wie Lachen oder Weinen. Und doch kann das Erröten zu einem Problem werden, wenn man es als peinlich ansieht, sich dafür verurteilt oder Angst hat, deshalb von anderen abgelehnt zu werden. Je mehr man sich gegen das Rotwerden wehrt, um so mehr verstärkt es sich. Es entwickelt sich eine Furcht vor dem Erröten, die dazu führt, daß man bestimmte Situationen nur mit äußerster Anspannung bewältigen kann oder vollkommen meidet. Jeder Mensch ist jedoch in der Lage, diesen Kreislauf zu durchbrechen.

Die Psychotherapeutin Doris Wolf zeigt in diesem Ratgeber,

- welche körperlichen und seelischen Faktoren zum Erröten führen,
- daß Erröten nicht zwangsläufig zum Leiden führen muß,
- wie man die mit dem Erröten verknüpfte körperliche Anspannung abbauen und die Furcht vor dem Erröten überwinden kann,
- wie man sein Selbstvertrauen stärken kann,
- wie man wieder in Situationen gehen kann, die man bisher gemieden hat. Autorenkommentar

Klappentext

Erröten ist eine ganz normale Reaktion wie Lachen oder Weinen. Und doch kann das Erröten zu einem Problem werden, wenn man es als peinlich ansieht, sich dafür verurteilt oder Angst hat, deshalb von anderen abgelehnt zu werden. Je mehr man sich gegen das Rotwerden wehrt, um so mehr verstärkt es sich. Es entwickelt sich eine Furcht vor dem Erröten, die dazu führt, daß man bestimmte Situationen nur mit äußerster Anspannung bewältigen kann oder vollkommen meidet. Jeder Mensch ist jedoch in der Lage, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Die Psychotherapeutin Doris Wolf zeigt in diesem Ratgeber, - welche körperlichen und seelischen Faktoren zum Erröten führen, - daß Erröten nicht zwangsläufig zum Leiden führen muß, - wie man die mit dem Erröten verknüpfte körperliche Anspannung abbauen und die Furcht vor dem Erröten überwinden kann, - wie man sein Selbstvertrauen stärken kann, - wie man wieder in Situationen gehen kann, die man bisher gemieden hat. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Doris Wolf ist Psychotherapeutin und Autorin mehrerer Selbsthilfebücher. In ihren Büchern läßt sie den Leser an ihrem Wissen teilhaben, das sie täglich den Patienten in ihrer Praxis weitergibt.

Download and Read Online Keine Angst vor dem Erröten: Die Angst vor dem Rotwerden überwinden -

gelassen im Mittelpunkt stehen Doris Wolf #6IP5B3FHLQ4

Lesen Sie Keine Angst vor dem Erröten: Die Angst vor dem Rotwerden überwinden - gelassen im Mittelpunkt stehen von Doris Wolf für online ebook Keine Angst vor dem Erröten: Die Angst vor dem Rotwerden überwinden - gelassen im Mittelpunkt stehen von Doris Wolf Kostenlose PDF d0wnl0ad, 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 Keine Angst vor dem Erröten: Die Angst vor dem Rotwerden überwinden - gelassen im Mittelpunkt stehen von Doris Wolf Bücher online zu lesen. Online Keine Angst vor dem Erröten: Die Angst vor dem Rotwerden überwinden - gelassen im Mittelpunkt stehen von Doris Wolf ebook PDF herunterladen Keine Angst vor dem Erröten: Die Angst vor dem Rotwerden überwinden - gelassen im Mittelpunkt stehen von Doris Wolf Doc Keine Angst vor dem Erröten: Die Angst vor dem Rotwerden überwinden - gelassen im Mittelpunkt stehen von Doris Wolf Mobipocket Keine Angst vor dem Erröten: Die Angst vor dem Rotwerden überwinden - gelassen im Mittelpunkt stehen von Doris Wolf EPub