



Ich bin so wütend! Nutzen Sie die positive Kraft Ihrer Wut!

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Ich bin so wütend! Nutzen Sie die positive Kraft Ihrer Wut!

Anita Timpe

Ich bin so wütend! Nutzen Sie die positive Kraft Ihrer Wut! Anita Timpe



[**Download** Ich bin so wütend! Nutzen Sie die positive Kraft ...pdf](#)



[**Online lesen** Ich bin so wütend! Nutzen Sie die positive Kraft ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Ich bin so wütend! Nutzen Sie die positive Kraft Ihrer Wut! Anita Timpe

160 Seiten

Kurzbeschreibung

Kennen Sie das Gefühl der Wut, das sich in Ihrem Bauch festsetzt und Sie fast explodieren lässt? Dieses Gefühl, das Sie zugleich aggressiv und hilflos macht? Wut ist ein gesundes Lebensgefühl. Wird sie jedoch unterdrückt, äußert sie sich oft destruktiv in Form von Depression oder unkontrollierter Aggression - und führt auch dazu, dass positive Gefühle wie Freude und Liebe nicht mehr gelebt werden. Die Körperpsychotherapeutin Anita Timpe bietet seit einigen Jahren Seminare zum Thema Wut an. Sie vermittelt Ihnen in ihrem Ratgeber einen Zugang zu diesem Gefühl und hilft Ihnen die Angst davor zu verlieren. Sie zeigt, wie Sie Ihre Wut zulassen können, ohne zerstörerisch oder gewalttätig zu werden, und hebt die positiven Aspekte von Wut hervor, zum Beispiel wie Sie sich behaupten und abgrenzen können. Mithilfe von Übungen und Beispielen können Sie herausfinden, was Sie wütend macht, und lernen damit umzugehen und die Kraft Ihrer Wut als Lebensenergie positiv zu nutzen.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Anita Timpe, geboren 1964 in Osnabrück, Diplom-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin und Psychotherapeutin (HPG). Arbeitete nach dem Studium ca. 8 Jahre in einer therapeutischen Praxis für Jugendliche und Heranwachsende, Ausbildung in Integrativer Primärtherapie in Heidelberg, seit 1992 eigene Praxis in Berlin, wo sie Einzel- und Gruppentherapien anbietet sowie Seminare abhält. Zum Thema Wut bietet sie seit langem Wochenendseminare an. Ihr therapeutischer Ansatz ist neben der Integrativen Primärtherapie von der Organismischen Körpertherapie nach Malcolm und Katherine Brown, von der systemischen Familientherapie, von eigenen Tanz- und Theatererfahrungen geprägt.

Download and Read Online Ich bin so wütend! Nutzen Sie die positive Kraft Ihrer Wut! Anita Timpe

#L759468QB0R

Lesen Sie Ich bin so wütend! Nutzen Sie die positive Kraft Ihrer Wut! von Anita Timpe für online ebookIch bin so wütend! Nutzen Sie die positive Kraft Ihrer Wut! von Anita Timpe 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 Ich bin so wütend! Nutzen Sie die positive Kraft Ihrer Wut! von Anita Timpe Bücher online zu lesen. Online Ich bin so wütend! Nutzen Sie die positive Kraft Ihrer Wut! von Anita Timpe ebook PDF herunterladenIch bin so wütend! Nutzen Sie die positive Kraft Ihrer Wut! von Anita Timpe DocIch bin so wütend! Nutzen Sie die positive Kraft Ihrer Wut! von Anita Timpe MobipocketIch bin so wütend! Nutzen Sie die positive Kraft Ihrer Wut! von Anita Timpe EPub