



So bin ich unverwundbar: Sechs Strategien, souverän mit Ärger und Kritik umzugehen

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Downloaden und kostenlos lesen So bin ich unverwundbar: Sechs Strategien, souverän mit Ärger und Kritik umzugehen Barbara Berckhan

176 Seiten

Amazon.de

So etwas passiert leider immer wieder: Eine kaltschnäuzig-herabsetzende Bemerkung trifft Sie wie ein Schlag, so dass Sie wortlos nach Luft schnappen und längere Zeit brauchen, sich zu erholen. Oder: Ständige Sticheleien machen Ihnen monatelang das Leben zur Hölle. Wer wünscht sich da nicht, unverwundbar zu sein wie der Sagenheld Siegfried nach seinem Bad im Drachenblut. Dann könnten wir uns jederzeit so frei, sicher und selbstbewusst bewegen wie die Akrobatin auf dem Titelbild. Wie sich ein seelischer Schutzschild entwickeln lässt, zeigt die Kommunikationstrainerin Barbara Berckhan, die bereits erfolgreiche Bücher zu ähnlichen Themen wie Selbstbehauptung und verbale Selbstverteidigung vorgelegt hat. Zur souveränen Abwehr von Ärger und Kritik schlägt sie sechs Strategien vor:

1. Die Selbstentwertung beenden
2. Abstand herstellen und sich schützen können
3. Sich von Ärger, Aufregung und Sorgen befreien
4. Mit Kritik selbstsicher fertig werden
5. Die Schlangengrube entgiften

6. Angriffe wirkungslos machen Zu jeder Strategie werden verschiedene Methoden vorgestellt, die sich bei den Seminaren der Autorin als besonders wirkungsvoll erwiesen haben. Darunter sind auch Visualisierungs- und Ankertechniken aus dem NLP-Bereich. Wie beim Begriff "Schlangengrube" (ein giftiges und bissiges Milieu) gelingt es Barbara Berckhan meisterhaft, typische Situationen und Abläufe genau auf den Punkt zu bringen. Durch die anschaulichen, bildhaften Benennungen wird Wichtiges fassbar und einprägsam. Wir lernen beispielsweise, dem "inneren Kritiker" nur eine "kontrollierte Sendezeit" einzuräumen, unser "Königreich" zu verteidigen und alle "Türmchenzerstörer" schachmatt zu setzen. Die Illustrationen von Matthias Hütter lockern zusätzlich auf und verdeutlichen wesentliche Prinzipien auf unterhaltsame Weise. Dieses wunderbare Buch wird vielen Menschen echte Hilfe bringen. --*Stephan Schmidt* Kurzbeschreibung
Wer kennt das nicht: Sticheleien der Kollegen, unsachliche Kritik und bohrende Ängste, die einem den ganzen Tag verderben. Das muss aber nicht sein! Die renommierte Ratgeber-Autorin Barbara Berckhan erklärt, wie man eine gesunde Distanz zu den täglichen Sorgen entwickelt, sich wirkungsvoll gegen ungerechtfertigte Kritik schützt und mehr Gelassenheit und Souveränität gewinnt.

Der Verlag über das Buch

Selbstverteidigung für Ihre Psyche

Download and Read Online So bin ich unverwundbar: Sechs Strategien, souverän mit Ärger und Kritik umzugehen Barbara Berckhan #30TSFHLJP5C

Lesen Sie So bin ich unverwundbar: Sechs Strategien, souverän mit Ärger und Kritik umzugehen von Barbara Berckhan für online ebook So bin ich unverwundbar: Sechs Strategien, souverän mit Ärger und Kritik umzugehen von Barbara Berckhan 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 So bin ich unverwundbar: Sechs Strategien, souverän mit Ärger und Kritik umzugehen von Barbara Berckhan Bücher online zu lesen. Online So bin ich unverwundbar: Sechs Strategien, souverän mit Ärger und Kritik umzugehen von Barbara Berckhan ebook PDF herunterladen So bin ich unverwundbar: Sechs Strategien, souverän mit Ärger und Kritik umzugehen von Barbara Berckhan Doc So bin ich unverwundbar: Sechs Strategien, souverän mit Ärger und Kritik umzugehen von Barbara Berckhan Mobipocket So bin ich unverwundbar: Sechs Strategien, souverän mit Ärger und Kritik umzugehen von Barbara Berckhan EPub