



## Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator: Gefühle & Bedürfnisse wahrnehmen. Eine Orientierungshilfe f. Psychosomatik- & Psychotherapiepatienten

Gerlinde R. Fritsch



Download



Online Lesen

**Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator: Gefühle & Bedürfnisse wahrnehmen.  
Eine Orientierungshilfe f. Psychosomatik- & Psychotherapiepatienten**  
Gerlinde R. Fritsch



[Download Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator: Gefühle & Bedü ...pdf](#)



[Online Lesen Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator: Gefühle & Bed  
...pdf](#)

# **Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator: Gefühle & Bedürfnisse wahrnehmen. Eine Orientierungshilfe f. Psychosomatik- & Psychotherapiepatienten**

*Gerlinde R. Fritsch*

**Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator: Gefühle & Bedürfnisse wahrnehmen. Eine Orientierungshilfe f. Psychosomatik- & Psychotherapiepatienten** Gerlinde R. Fritsch

**Downloaden und kostenlos lesen Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator: Gefühle & Bedürfnisse wahrnehmen. Eine Orientierungshilfe f. Psychosomatik- & Psychotherapiepatienten Gerlinde R. Fritsch**

---

96 Seiten

**Kurzbeschreibung**

Gefühle sind wertvoll. Sie verweisen auf Bedürfnisse des Körpers und der Seele. Wir übergehen sie nur gern, weil wir etwa Ärger, Trauer oder Wut zuweilen als störend empfinden, scheinen sie uns doch daran zu hindern, in unserer Leistungsgesellschaft unsere Aufgaben zu erfüllen und zu funktionieren. Wenn wir unsere Gefühle und Bedürfnisse allerdings fortwährend ignorieren, geraten wir aus dem Gleichgewicht, und Körper und Seele beginnen Krankheitssymptome zu entwickeln. Die Folge können psychosomatische und seelische Leiden sein, wie chronischer Schmerz, Burnout und Depression.

Das Buch nimmt all jene Menschen an die Hand, die besser als bisher auf sich achtgeben und ihre Gefühle und Bedürfnisse deutlicher wahrnehmen möchten. Es zeigt, wie wir Gefühle spüren, wie sie von unseren Gedanken beeinflusst werden und welche Rolle unser Körper dabei spielt. Verständliche Übersichten helfen dabei, emotionale Zustände präzise wahrzunehmen und zu erkennen, mit welchen Bedürfnissen sie zu tun haben. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dipl. Psych. Gerlinde Ruth Fritsch ist niedergelassene Psychotherapeutin (Hamburg und Dresden). Eines ihrer Anliegen ist, die Ergebnisse der Neurowissenschaften in die Psychotherapie zu integrieren.

Download and Read Online Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator: Gefühle & Bedürfnisse wahrnehmen. Eine Orientierungshilfe f. Psychosomatik- & Psychotherapiepatienten Gerlinde R. Fritsch

#8KFR2WMSQDN

Lesen Sie Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator: Gefühle & Bedürfnisse wahrnehmen. Eine Orientierungshilfe f. Psychosomatik- & Psychotherapiepatienten von Gerlinde R. Fritsch für online ebookDer Gefühls- und Bedürfnisnavigator: Gefühle & Bedürfnisse wahrnehmen. Eine Orientierungshilfe f. Psychosomatik- & Psychotherapiepatienten von Gerlinde R. Fritsch 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 Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator: Gefühle & Bedürfnisse wahrnehmen. Eine Orientierungshilfe f. Psychosomatik- & Psychotherapiepatienten von Gerlinde R. Fritsch Bücher online zu lesen. Online Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator: Gefühle & Bedürfnisse wahrnehmen. Eine Orientierungshilfe f. Psychosomatik- & Psychotherapiepatienten von Gerlinde R. Fritsch ebook PDF herunterladenDer Gefühls- und Bedürfnisnavigator: Gefühle & Bedürfnisse wahrnehmen. Eine Orientierungshilfe f. Psychosomatik- & Psychotherapiepatienten von Gerlinde R. Fritsch DocDer Gefühls- und Bedürfnisnavigator: Gefühle & Bedürfnisse wahrnehmen. Eine Orientierungshilfe f. Psychosomatik- & Psychotherapiepatienten von Gerlinde R. Fritsch MobipocketDer Gefühls- und Bedürfnisnavigator: Gefühle & Bedürfnisse wahrnehmen. Eine Orientierungshilfe f. Psychosomatik- & Psychotherapiepatienten von Gerlinde R. Fritsch EPub