



Aggressionen bewältigen für Dummies: Sonderausgabe

W. Doyle Gentry



Download



Online Lesen

Aggressionen bewältigen für Dummies: Sonderausgabe W. Doyle Gentry



[Download Aggressionen bewältigen für Dummies: Sonderausgabe ...pdf](#)



[Online Lesen Aggressionen bewältigen für Dummies: Sonderausgabe ...pdf](#)

Aggressionen bewältigen für Dummies: Sonderausgabe

W. Doyle Gentry

Aggressionen bewältigen für Dummies: Sonderausgabe W. Doyle Gentry

Downloaden und kostenlos lesen Aggressionen bewältigen für Dummies: Sonderausgabe W. Doyle Gentry

376 Seiten

Kurzbeschreibung

Menschen, die sich oft ärgern und zu Wutausbrüchen neigen, leiden darunter ebenso wie ihre Umwelt. Selbst die stabilste Partnerschaft wird durch unkontrollierte Entgleisungen auf eine harte Probe gestellt. Kollegen sind da häufig weit weniger tolerant als Familienmitglieder. W. Doyle Gentry erklärt in diesem Buch, warum Menschen zu Wutausbrüchen neigen, und hilft mit Checklisten und Übungen, Ärger und Aggressionen in den Griff zu bekommen. Dabei geht er besonders auf Beruf, Familie und Partnerschaft ein. Außerdem gibt er Erziehungstipps, die Eltern helfen, den Wutausbrüchen ihrer Kinder schon früh etwas entgegenzusetzen.

Buchrückseite

So hat der Ärger mit dem Ärger ein Ende

Sie kennen das zur Genüge und Ihre Umwelt leider auch. Ein nichtiger Anlass genügt und schon explodieren Sie. Zu viel Ärger kann zu beruflichen Tiefschlägen führen und sogar das Aus für die Ehe bedeuten. Vor allem bringt Sie übermäßiger Zorn aus dem Gleichgewicht und kann sogar ernsthaft krank machen. Der erfahrene Therapeut W. Doyle Gentry hilft Ihnen, die Wurzeln Ihres Ärgers zu erkennen, und zeigt Ihnen, wie Sie konstruktiv mit Wut und Aggressionen umgehen. Checklisten, Selbsttests und Übungen unterstützen Sie dabei. Mit einfachen Techniken können Sie Ihre Aggressionen beherrschen, sodass es nicht mehr zum Wutausbruch kommt und Sie die Dinge gelassener sehen. Über den Autor und weitere Mitwirkende
W. Doyle Gentry ist klinischer Psychologe und Mitglied der American Psychological Association. Er war der erste Herausgeber des »Journal of Behavioral Medicine«. In seiner mehr als vierzigjährigen Karriere als Arzt hat er über 100 Publikationen verfasst. Neben seiner Tätigkeit als Autor und Professor arbeitet er für große Unternehmen und hält Seminare zu Aggressionsbewältigung und Team Building.

Download and Read Online Aggressionen bewältigen für Dummies: Sonderausgabe W. Doyle Gentry
#WI8BQS1ZXE5

Lesen Sie Aggressionen bewältigen für Dummies: Sonderausgabe von W. Doyle Gentry für online ebook Aggressionen bewältigen für Dummies: Sonderausgabe von W. Doyle Gentry 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 Aggressionen bewältigen für Dummies: Sonderausgabe von W. Doyle Gentry Bücher online zu lesen. Online Aggressionen bewältigen für Dummies: Sonderausgabe von W. Doyle Gentry ebook PDF herunterladen Aggressionen bewältigen für Dummies: Sonderausgabe von W. Doyle Gentry Doc Aggressionen bewältigen für Dummies: Sonderausgabe von W. Doyle Gentry Mobipocket Aggressionen bewältigen für Dummies: Sonderausgabe von W. Doyle Gentry EPub