



Ruhe, ihr Quälgeister: Wie wir den Kampf gegen unsere Gefühle beenden können



Download



Online Lesen

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

Ruhe, ihr Quälgeister: Wie wir den Kampf gegen unsere Gefühle beenden können

Andreas Knuf

Ruhe, ihr Quälgeister: Wie wir den Kampf gegen unsere Gefühle beenden können Andreas Knuf

 [Download Ruhe, ihr Quälgeister: Wie wir den Kampf gegen un ...pdf](#)

 [Online lesen Ruhe, ihr Quälgeister: Wie wir den Kampf gegen ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Ruhe, ihr Quälgeister: Wie wir den Kampf gegen unsere Gefühle beenden können Andreas Knuf

224 Seiten

Pressestimmen

"Humorvoll geschrieben aber wissenschaftlich fundiert." (*Gießener Allgemeine*)

"Auch mit negativen Emotionen können wir das Glück finden, weiß Psychotherapeut Andreas Knuf." (*Bella*)

Kurzbeschreibung

Das erste Buch zur Achtsamkeit der Gefühle

Nach seinem erfolgreichen Buch »Ruhe da oben« zeigt Andreas Knuf den Weg zu einem heilsamen Umgang mit unseren Gefühlen.

Unsere Gefühle können wie Quälgeister sein: Wir sind süchtig nach den schönen, wie Freude und Ausgelassenheit, und drücken die unangenehmen – Traurigkeit oder Angst – am liebsten weg. Doch weder das Wegdrücken noch das Rauslassen bringen Erlösung. Einzig hilfreich ist ein anderer Weg: Der Weg der Achtsamkeit.

Achtsam mit Gefühlen umzugehen bedeutet, wahrzunehmen und sich ganz zu öffnen für das, was ist. Es heißt, die Gefühle kommen zu lassen, sie zu fühlen, und sie wieder gehen zu lassen – ohne zu bewerten oder verändern zu wollen. Der Gewinn: wir fühlen uns lebendiger und entspannter. Wir werden offener für das, was uns begegnet, und mutiger, weil wir uns nicht mehr vor unserer inneren Welt fürchten. Dieses Buch zeigt auf, wie das gelingen kann.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Andreas Knuf, geboren 1966, ist Diplompsychologie und Psychologischer Psychotherapeut. Er arbeitet in eigener Praxis in Konstanz und ist daneben in Fortbildung und Supervision tätig. Ausbildungen in Verhaltenstherapie, Körperpsychotherapie und Existentieller Psychotherapie. Zahlreiche Veröffentlichungen zu psychischen Erkrankungen, Selbsthilfeförderung und Achtsamkeit.

Download and Read Online Ruhe, ihr Quälgeister: Wie wir den Kampf gegen unsere Gefühle beenden können Andreas Knuf #Q5FHLK87SYD

Lesen Sie Ruhe, ihr Quälgeister: Wie wir den Kampf gegen unsere Gefühle beenden können von Andreas Knuf für online ebook Ruhe, ihr Quälgeister: Wie wir den Kampf gegen unsere Gefühle beenden können von Andreas Knuf 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 Ruhe, ihr Quälgeister: Wie wir den Kampf gegen unsere Gefühle beenden können von Andreas Knuf Bücher online zu lesen. Online Ruhe, ihr Quälgeister: Wie wir den Kampf gegen unsere Gefühle beenden können von Andreas Knuf ebook PDF herunterladen Ruhe, ihr Quälgeister: Wie wir den Kampf gegen unsere Gefühle beenden können von Andreas Knuf Doc Ruhe, ihr Quälgeister: Wie wir den Kampf gegen unsere Gefühle beenden können von Andreas Knuf Mobipocket Ruhe, ihr Quälgeister: Wie wir den Kampf gegen unsere Gefühle beenden können von Andreas Knuf EPub