

Vera F. Birkenbihl

JEDEN TAG WENIGER ÄRGERN



Das Anti-Ärger-Buch
59 konkrete Tips, Techniken,
Strategien

mvgverlag

Jeden Tag weniger ärgern!: Das Anti-Ärger-Buch. 59 konkrete Tips, Techniken, Strategien



Download



Online Lesen

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

Jeden Tag weniger ärgern!: Das Anti-Ärger-Buch. 59 konkrete Tips, Techniken, Strategien

Vera F. Birkenbihl

Jeden Tag weniger ärgern!: Das Anti-Ärger-Buch. 59 konkrete Tips, Techniken, Strategien Vera F. Birkenbihl

Das Anti-Ärger-Buch. 59 konkrete Tips, Techniken, Strategien

Broschiertes Buch

Ärger schadet uns und unserem Immunsystem. Deshalb möchten wir vielleicht um unserer Gesundheit willen lernen, "professioneller" mit ihm umzugehen. In den vier Jahrzehnten ihrer Arbeit hat Vera F. Birkenbihl eine Fülle von praxiserprobten Anti-Ärger-Strategien entwickelt, von denen sie nun 59 präsentiert. Statt sich nur auf Theorie oder Praxis zu beschränken, liefert das vorliegende Buch sowohl eine ausführliche Einführung in die theoretischen Grundlagen als auch einen umfangreichen Praxisteil. Schon der Blick ins Inhaltsverzeichnis gibt einen Vorgeschmack auf die überraschende Bandbreite der vorgestellten Anregungen und Methoden. Ein herausnehmbares "Gefühlsrad" zeigt Ihnen zudem, in welcher Stimmungslage Sie sich gerade befinden. Ein Weg, spielerisch, aber nicht minder ernsthaft mit seinen Emotionen umzugehen. Das Anti-Ärger-Buch ist ein konkurrenzloses Feuerwerk innovativer Ideen, aber auch ein Leitfaden auf der Entdeckungsreise zu sich selbst und für ein ausgeglicheneres, entspannteres Leben.

 [Download Jeden Tag weniger ärgern!: Das Anti-Ärger-Buch. ...pdf](#)

 [Online lesen Jeden Tag weniger ärgern!: Das Anti-Ärger-Buch ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Jeden Tag weniger ärgern!: Das Anti-Ärger-Buch. 59 konkrete Tips, Techniken, Strategien Vera F. Birkenbihl

192 Seiten

Kurzbeschreibung

Ärger schadet uns und unserem Immunsystem. Deshalb möchten wir vielleicht um unserer Gesundheit willen lernen, „professioneller“ mit ihm umzugehen. In den vier Jahrzehnten ihrer Arbeit hat Vera F. Birkenbihl eine Fülle von praxiserprobten Anti-Ärger-Strategien entwickelt, von denen sie nun 59 präsentiert. Statt sich nur auf Theorie oder Praxis zu beschränken, liefert das vorliegende Buch sowohl eine ausführliche Einführung in die theoretischen Grundlagen als auch einen umfangreichen Praxisteil. Schon der Blick ins Inhaltsverzeichnis gibt einen Vorgeschmack auf die überraschende Bandbreite der vorgestellten Anregungen und Methoden. Ein herausnehmbares „Gefühlsrad“ zeigt Ihnen zudem, in welcher Stimmungslage Sie sich gerade befinden. Ein Weg, spielerisch, aber nicht minder ernsthaft mit seinen Emotionen umzugehen. Das Anti-Ärger-Buch ist ein konkurrenzloses Feuerwerk innovativer Ideen, aber auch ein Leitfaden auf der Entdeckungsreise zu sich selbst und für ein ausgeglicheneres, entspannteres Leben.

rger schadet uns und unserem Immunsystem. Deshalb möchten wir vielleicht um unserer Gesundheit willen lernen, „professioneller“ mit ihm umzugehen. In den vier Jahrzehnten ihrer Arbeit hat Vera F. Birkenbihl eine Fülle von praxiserprobten Anti-Ärger-Strategien entwickelt, von denen sie nun 59 präsentiert. Statt sich nur auf Theorie oder Praxis zu beschränken, liefert das vorliegende Buch sowohl eine ausführliche Einführung in die theoretischen Grundlagen als auch einen umfangreichen Praxisteil. Schon der Blick ins Inhaltsverzeichnis gibt einen Vorgeschmack auf die überraschende Bandbreite der vorgestellten Anregungen und Methoden. Ein herausnehmbares „Gefühlsrad“ zeigt Ihnen zudem, in welcher Stimmungslage Sie sich gerade befinden. Ein Weg, spielerisch, aber nicht minder ernsthaft mit seinen Emotionen umzugehen. Das Anti-Ärger-Buch ist ein konkurrenzloses Feuerwerk innovativer Ideen, aber auch ein Leitfaden auf der Entdeckungsreise zu sich selbst und für ein ausgeglicheneres, entspannteres Leben. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Die Management-Trainerin und Leiterin des Instituts für gehirn-gerechtes Arbeiten, Vera F. Birkenbihl, gehört zu den Erfindern von Infotainment, lange bevor es dafür einen Begriff gab (sie nennt das gehirn-gerecht. Ihr KERNTHEMEN-BEREICH ist bereits seit Ende der 1960er Jahre gehirn-gerechtes Arbeiten und Zukunftstauglichkeit. Die Gesamtauflage ihrer Bücher und DVDs liegt bei weit über drei Millionen.

Download and Read Online Jeden Tag weniger ärgern!: Das Anti-Ärger-Buch. 59 konkrete Tips, Techniken, Strategien Vera F. Birkenbihl #IDXHFY3Z5E

Lesen Sie Jeden Tag weniger ärgern!: Das Anti-Ärger-Buch. 59 konkrete Tips, Techniken, Strategien von Vera F. Birkenbihl für online ebook Jeden Tag weniger ärgern!: Das Anti-Ärger-Buch. 59 konkrete Tips, Techniken, Strategien von Vera F. Birkenbihl 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 Jeden Tag weniger ärgern!: Das Anti-Ärger-Buch. 59 konkrete Tips, Techniken, Strategien von Vera F. Birkenbihl Bücher online zu lesen. Online Jeden Tag weniger ärgern!: Das Anti-Ärger-Buch. 59 konkrete Tips, Techniken, Strategien von Vera F. Birkenbihl ebook PDF herunterladen Jeden Tag weniger ärgern!: Das Anti-Ärger-Buch. 59 konkrete Tips, Techniken, Strategien von Vera F. Birkenbihl Doc Jeden Tag weniger ärgern!: Das Anti-Ärger-Buch. 59 konkrete Tips, Techniken, Strategien von Vera F. Birkenbihl Mobipocket Jeden Tag weniger ärgern!: Das Anti-Ärger-Buch. 59 konkrete Tips, Techniken, Strategien von Vera F. Birkenbihl EPub