

Relimedia

Wutkraft : Energie gewinnen. Beziehungen beleben. Grenzen setzen. / Friederike von Aderkas

| | |
|---------------------|---|
| Medientyp: | Buch |
| Verleih/Verkauf: | Verleih und Verkauf |
| Verkaufspreis: | CHF 24.00 |
| | Erwachsene |
| | Bildung Inspiration |
| Titel: | Wutkraft : Energie gewinnen. Beziehungen beleben. Grenzen setzen. |
| Verantwortlichkeit: | Friederike von Aderkas |
| Verlag: | Weinheim : Beltz, 2021 |
| Physische Beschr.: | 256 Seiten : Ill. + Online-Ressource |
| ISBN: | 978-3-407-86645-5 |
| Notiznr.: | ML8008173 |

Zusammenfassung

| | |
|------------------|---|
| Zusammenfassung: | Wutkraft ist eine Einladung, die eigene Wut kennenzulernen und verantwortlich damit zu leben. Die Wut weist den Weg zu mehr Präsenz, Lebendigkeit und Wohlfühl. Anhand von zahlreichen Übungen und Reflexionen zeigt Friederike von Aderkas, die Wut positiv zu nutzen: Grenzen zu setzen, Entscheidungen mit neuer Klarheit zu treffen und Beziehungen neu zu gestalten. |
|------------------|---|

Autoren/Schlagwörter/Klassifikation

| | |
|-----------------|---|
| Autoren: | Aderkas, Friederike von (Verfasser) Gredig, Sylvia (Geistiger Schöpfer) Julius Beltz GmbH & Co. KG (Verlag) |
| Schlagwörter: | Bedürfnisse Beziehung Depression Energie Grenzen Kraft Positives Denken Ratgeber Reflexion Resilienz Übungen Wohlbefinden Wut |
| Klassifikation: | 375.1 Identität. Selbst |

| Signatur | Verfügbarkeit | | Fälligkeitsdatum | Reservationsbeginn | Reservationsende | Exemplarnr. | Reservieren |
|----------|---------------|-----------|------------------|--------------------|------------------|-------------|-------------|
| 375.1/16 | verfügbar | verfügbar | | | | 415088 | |