



## **Praktische Selbst-Empathie: Herausfinden, was man fühlt und braucht. Gewaltfrei mit sich selbst umgehen**

*Gerlinde R. Fritsch*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Praktische Selbst-Empathie: Herausfinden, was man fühlt und braucht. Gewaltfrei mit sich selbst umgehen** Gerlinde R. Fritsch

 [Download Praktische Selbst-Empathie: Herausfinden, was man fühlt ...pdf](#)

 [Online Lesen Praktische Selbst-Empathie: Herausfinden, was man fü ...pdf](#)

# **Praktische Selbst-Empathie: Herausfinden, was man fühlt und braucht. Gewaltfrei mit sich selbst umgehen**

*Gerlinde R. Fritsch*

**Praktische Selbst-Empathie: Herausfinden, was man fühlt und braucht. Gewaltfrei mit sich selbst umgehen** Gerlinde R. Fritsch

## **Downloaden und kostenlos lesen Praktische Selbst-Empathie: Herausfinden, was man fühlt und braucht. Gewaltfrei mit sich selbst umgehen Gerlinde R. Fritsch**

---

160 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Wie können Menschen Beziehungen miteinander aufnehmen, die alle Beteiligten tief gehend bereichern?

Was befähigt sie, vertrauensvoll und vorwurfsfrei miteinander umzugehen? Der Schlüssel hierzu ist Selbst-Empathie, um für sich selbst genauso wie für andere Mitgefühl zu entwickeln.

Die Autorin, aus langjähriger psychotherapeutischer Praxis kommend, unterstützt die Leser und Leserinnen darin, offen zu werden für alle Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks. Sie bietet praktische Hilfen an, um die eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu erkennen und liebevoll zu versorgen, selbst wenn das innere Erleben noch so turbulent ist. Viele lebensnahe Beispiele regen dazu an, eigene Möglichkeiten zu entwickeln, um den Kontakt mit sich und anderen so zu gestalten, dass sich die Schönheit des Lebens im alltäglichen Tun zeigen kann.

Dieses lebendig geschriebene Arbeitsbuch bietet einen roten Faden auf der Suche nach dem ersten Schritt zu einem wertschätzenden Miteinander. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Gerlinde Fritsch, Studium der Psychologie und Pädagogik, Ausbildung in Familientherapie, Körperorientierter Tiefenpsychologie, Hypnosystemischer Therapie und Erlebnispädagogik. Seit 1991 niedergelassene Psychotherapeutin. Lebt in Hamburg und Dresden. [www.gerlinde-fritsch.de](http://www.gerlinde-fritsch.de)

Download and Read Online Praktische Selbst-Empathie: Herausfinden, was man fühlt und braucht.

Gewaltfrei mit sich selbst umgehen Gerlinde R. Fritsch #BEPF4AW25MS

Lesen Sie Praktische Selbst-Empathie: Herausfinden, was man fühlt und braucht. Gewaltfrei mit sich selbst umgehen von Gerlinde R. Fritsch für online ebook Praktische Selbst-Empathie: Herausfinden, was man fühlt und braucht. Gewaltfrei mit sich selbst umgehen 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 Praktische Selbst-Empathie: Herausfinden, was man fühlt und braucht. Gewaltfrei mit sich selbst umgehen von Gerlinde R. Fritsch Bücher online zu lesen. Online Praktische Selbst-Empathie: Herausfinden, was man fühlt und braucht. Gewaltfrei mit sich selbst umgehen von Gerlinde R. Fritsch ebook PDF herunterladen Praktische Selbst-Empathie: Herausfinden, was man fühlt und braucht. Gewaltfrei mit sich selbst umgehen von Gerlinde R. Fritsch Doc Praktische Selbst-Empathie: Herausfinden, was man fühlt und braucht. Gewaltfrei mit sich selbst umgehen von Gerlinde R. Fritsch Mobipocket Praktische Selbst-Empathie: Herausfinden, was man fühlt und braucht. Gewaltfrei mit sich selbst umgehen von Gerlinde R. Fritsch EPub