



Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe

Michael Bohne

 **Download**

 **Online Lesen**

Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe Michael Bohne

 [Download Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe ...pdf](#)

 [Read Online Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe ...pdf](#)

Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe

Michael Bohne

Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe Michael Bohne

Downloaden und kostenlos lesen Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe Michael Bohne

64 Seiten

Kurzbeschreibung

Seit einigen Jahren sorgt in der Psychologie eine körperorientierte Technik für Aufmerksamkeit, die unter dem Begriff „Klopfen“ bekannt wurde. Sie geht auf die sogenannte Energetische Psychologie zurück und hat sich als ausgesprochen wirksame und nützliche emotionale Selbsthilfe erwiesen. Mittlerweile spielen Klopftechniken in Psychotherapie, Coaching und Traumatherapie eine immer größere Rolle.

„Klopfen“ ist leicht zu erlernen und beruht auf einem einfachen Prinzip: Während man gerade Stress, Leistungsdruck, Ängste, Ärger, Hilflosigkeit oder andere unangenehme Gefühle empfindet, „beklopft“ man bestimmte Akupunkturpunkte. Dabei werden einfache Sätze ausgesprochen, die die Selbstakzeptanz verbessern. Dieses Vorgehen führt meist recht schnell dazu, dass unser Gehirn wieder in einen Zustand größerer Lösungskompetenz gelangt. Leistungsblockaden, belastende und unangenehme Gefühle lassen sich so bei den meisten Menschen gut auflösen.

Dr. Michael Bohne vermittelt in diesem kleinen Buch eine zeitgemäße Weiterentwicklung der bekannten Klopftechniken: die Prozessorientierte Energetische Psychologie, kurz PEP. Angelehnt an aktuelle Forschungsergebnisse zeigt es in leicht verständlichen Anleitungen Möglichkeiten auf, wie man belastende und einschränkende Gefühle überwinden und ganz nebenbei noch eine Menge über sich, seine Beweggründe und seine Denk- und Verhaltensmuster lernen kann. Es zeichnet dieses Buch besonders aus, dass es auch Maßnahmen anbietet, wenn das Klopfen nicht unmittelbar funktioniert.

Aus dem Inhalt:

- o Warum klopfen?
- o Woher kommt das Klopfen und warum wirkt es?
- o Welche Themen kann man mit dem Klopfen angehen - und welche nicht?
- o Wie geht das mit dem Klopfen?
- o Welche Themen brauchen wie viel Zeit?
- o Was, wenn das Klopfen nicht funktioniert?
- o Wann sollte man sich Hilfe holen? Über den Autor und weitere Mitwirkende

Michael Bohne, Dr. med., Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ist renommierter Ausbilder in Prozess- und Embodimentfokussierter Psychologie (PEP) und gefragter Referent auf Tagungen und Kongressen. Im Rahmen von Lehraufträgen und Gastdozenturen an verschiedenen Musikhochschulen und Orchesterakademien hält er Vorträge und Workshops zum Thema Lampenfieber und Bestleistungsoptimierung. Als Auftritts-Coach trainiert er Fernseh- und Radiomoderatoren von ARD und ZDF, Orchestermusiker und Opernsänger. Daneben arbeitet er als externer Coach für verschiedene Unternehmen.

Download and Read Online Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe Michael Bohne

#9SZPHM4A35G

Lesen Sie Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe von Michael Bohne für online ebookBitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe von Michael Bohne 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 Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe von Michael Bohne Bücher online zu lesen.Online Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe von Michael Bohne ebook PDF herunterladenBitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe von Michael Bohne DocBitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe von Michael Bohne MobipocketBitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe von Michael Bohne EPub