



Helga Luger-Schreiner

**Therapie-Tools: Therapie-Tools  
Selbstmitgef\u00fchl herunterladen PDF**

»Sich selbst wie einem guten Freund  
begegnen und behandeln« - das beschreibt  
das Konzept des Selbstmitgef\u00fchls. Diese  
freundlich zugewandte Sichtweise auf die  
eigene Person kann helfen, z.B. dauerhaften  
Spannungszust\u00e4nden, \u00c4ngsten und  
Depressionen langfristig entgegenzuwirken,  
und findet daher vor allem in der  
Psychotherapie verst\u00e4rkt Anwendung.



Online lesen, herunterladen PDF (ePub, fb2,  
mobi) Buch Therapie-Tools: Therapie-Tools  
Selbstmitgef\u00fchl Helga Luger-Schreiner.