



2014, XII, 169 S. 47 Abb.

 **Druckausgabe**

Softcover

Ladenpreis

► *19,99 € (D) | 20,55 € (A) | CHF 25.00

 **eBook**

**Erhältlich bei Ihrer Bibliothek
oder**

► springer.com/shop

S. Barnow, Universität Heidelberg, Heidelberg, Deutschland

Gefühle im Griff!

Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert

- **Selbsthilfe: Ein 8-Wochen-Programm zur Emotionsregulation**
- **Fachmann: Schreibt mit anschaulichen Beispielen, Selbsttests plus Auswertungen, und nachweislich hilfreichen Strategien**
- **Verständlich: Treten Sie Ihre eigene Reise zum „Gefühlsexperten“ an**

Emotionsregulation kann man lernen

Wir fühlen alle – aber wir fühlen nicht alle gleich. Ein Beispiel: Jemand reagiert auf die Kritik seiner Chefin wütend und ist noch Tage kaum ansprechbar – die gleiche Kritik wirkt bei jemand anderem eher motivierend.

Der Umgang mit Gefühlen ist zu großen Teilen erlernt. Die gute Botschaft: Was erlernt ist, kann auch modifiziert, verbessert oder gar vollkommen neu erlernt werden. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Buch.

Selbsthilfe zu mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden

Inzwischen ist erwiesen: Wer seine Emotionen wahrnehmen und regulieren kann, steigert Zufriedenheit, Glück und Gesundheit. Auch psychische Störungen wie Burn-out, Depression und Ängste lassen sich abmildern oder gar vermeiden. In diesem Buch werden folgende Fragen beantwortet:

- Wozu brauche ich Emotionen und wie kann ich sie besser erkennen und beschreiben?
- Welcher Zusammenhang besteht zwischen der Art, wie ich mit Gefühlen umgehe, und meiner körperlichen und seelischen Gesundheit? Ist es beispielsweise hilfreich, Ärger zu unterdrücken, oder sollte ich ihn besser ausleben?
- Kann ich Emotionen rein über den Verstand steuern?
- Wie reguliere ich meine Gefühle so, dass ich mehr Zufriedenheit und Glück im Leben erlebe?

Sie erstellen Ihr ganz persönliches Emotionsregulationsprofil und finden heraus, wie Sie typischerweise mit Ihren Gefühlen umgehen und wie Sie das verbessern können.



Erhältlich bei Ihrem Buchhändler oder – Springer Customer Service Center GmbH, Haberstrasse 7, 69126 Heidelberg, Germany ► Call: + 49 (0) 6221-345-4301 ► Fax: +49 (0)6221-345-4229 ► Email: orders-hd-individuals@springer.com ► Web: springer.com

€ (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt; € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. Die mit * gekennzeichneten Preise für Bücher und die mit ** gekennzeichneten Preise für elektronische Produkte sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Programm- und Preisänderungen (auch bei Irrtümern) vorbehalten. Es gelten unsere Allgemeinen Liefer- und Zahlungsbedingungen. Springer-Verlag GmbH, Handelsregistersitz: Berlin-Charlottenburg, HR B 91022. Geschäftsführung: Haank, Mos, Hendriks