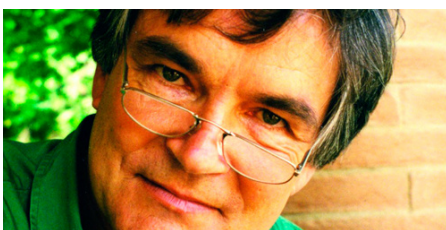




Ernstfried Hanisch/Lisa Höfner
In jeder Mücke steckt ein Elefant

dtv Ratgeber
Unter Mitarbeit von Eva Wunderer
240 Seiten

ISBN 978-3-423-34950-5
EUR 13,00 € [D] EUR 13,40 € [A]
ET 2. Auflage 2021



© privat

Ernstfried Hanisch, Lisa Höfner

In jeder Mücke steckt ein Elefant

Warum wir uns nicht grundlos über Kleinigkeiten aufregen

Aktualisierte und erweiterte Ausgabe

Die Anleitung zum Abregen

Eine kritische Bemerkung, ein nicht erwidertes Gruß, das Handyklingeln während eines Vortrags: Es gibt viele Gelegenheiten, sich über Kleinigkeiten aufzuregen. Über Kleinigkeiten? Aus nichtigem Anlass reagiert keiner mit heftigen Gefühlen, es lohnt sich also, den wahren Grund für den großen Ärger ausfindig zu machen. Werden elementare seelische Bedürfnisse wie etwa das nach Wertschätzung, Autonomie und Sicherheit bedroht oder gar verletzt, wird am Fundament unseres Wohlbefindens gerüttelt. Zahlreiche Übungen helfen dabei, sich konstruktiv mit Verstimmungen auseinanderzusetzen und aus Sackgassen herauszufinden.

Ernstfried Hanisch

Dr. Ernstfried Hanisch hat 30 Jahre Berufserfahrung als Psychotherapeut in Einzel-, Gruppen- und Paartherapie, er ist Ausbilder für Psychotherapeuten als Seminarleiter, Lehrtherapeut und Supervisor. Er praktiziert in München und gehört dem Ausbildungsinstitut München für Verhaltenstherapie (AIM) als Vorstandsmitglied an.

Weitere Bücher von Ernstfried Hanisch

- In jeder Mücke steckt ein Elefant, dtv Ratgeber, E-Book, ISBN 978-3-423-40550-8

Pressekontakt

Diana Hasenpflug
E-Mail: hasenpflug.diana@dtv.de

Tel.: 089/3 81 67-117
Fax: 089/3 81 67-317

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



Pressestimmen

»Dass es sich lohnt, für unser Gleichgewicht gerade unangenehme Gefühle ernst zu nehmen, das legt Ernstfried Hanisch in vielen Beispielen überzeugend dar. Eine wahre Anleitung zum Abregen!«

2010, Body Mind

»Eine nützliche Anleitung zu mehr Ausgeglichenheit.«

28.10.2009, Rhein Main Presse

»Echte Lebenshilfe.«

02.10.2009, Berliner Zeitung

Pressekontakt

Diana Hasenpflug

E-Mail: hasenpflug.diana@dtv.de

Tel.: 089/3 81 67-117

Fax: 089/3 81 67-317

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München