

LUCIA SCHOLZ

MIT
CD

NUTZE
DIE KRAFT DEINER

Gefühle

G|U

Das einfache Ritual
für mehr Gelassenheit,
innere Freiheit und Lebensfreude



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder einem ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

INHALT

Wie halten Sie's mit Ihren Gefühlen?

Seite 7

DIE EMOTIONALE LANDKARTE 8

EIN NEUER WEG ZUR EMOTIONALEN BALANCE 14

Gefühle sind wie Gäste

Seite 17

IHRE ZEIT IST DA! 18

Wozu sind Gefühle da? 19

Was sind Gefühle genau? 21

Unterdrücken? Achtung,
Staugefahr! 27

Einfach herauslassen?

Alles hat Grenzen 29

DAS NEUE KONZEPT 31

Ein neues inneres Bild 32

Den Gästen Aufmerksamkeit
schenken 35

Das Gästeritual

Seite 39

WIR MACHEN UNS

AUF DEN WEG 40

Die Vorbereitung 40

Die Namen unserer Gäste 42

Gefühlsflut, Gefühlsebbe 49

Gefühle in Fluss bringen 54

DAS KOMPLETTE RITUAL 55

Erste Phase – Begrüßen und

Benennen: »Hallo« 58

Zweite Phase – Raum geben:

»Willkommen« 61

Dritte Phase – Würdigen und

sich Öffnen: »Danke« 66

(SCHEIN-)HINDERNISSE 71

»Es kommen nur Bilder,
Gedanken, Situationen.« 71

»Die Sache ist viel zu
kompliziert.« 72

»Ich denke, ich fühle ...« – und

es geht nicht weiter 73

»Immer diese falschen
Glaubenssätze!« 74

»Das Gefühl ist zu groß!« 75

WAHRNEHMUNG UND RITUAL

REICHEN NICHT? 94

Meine Grenze, deine Grenze 98

Alte, ignorierte Gefühle 106

Die Landkarte entfalten

Seite 109

HIN ZUR MITTE 110

Die Kartenlegende 110

Unser Ursprung: Stille,
Liebe, Freude 112

Der trennende Kanal 115

Die Karte lesen 116

DAS GLEICHGEWICHT DER

ELEMENTE 117

Ungleichgewicht lösen 117

Ängste und Süchte 119

SCHIFFCHEN ÜBER DEN KANAL

– ZUR MITTE 120

Still-Sein 120

Natur erleben 121

Musik 121

Dank 122

Verbindung mit dem reinen
Bewusstsein 124

ZUM NACHSCHLAGEN 125

ÜBUNGSREGISTER 126

IMPRESSUM 128

Die CD zum kleinen Coach finden Sie
auf der hinteren Umschlaginnenseite.

Wie halten Sie's mit Ihren Gefühlen?



Wie gehen Sie mit Ihren Gefühlen um? Strategien hierfür gibt es viele, wir haben sie von Kindesbeinen an gelernt und verinnerlicht. Aber wahrscheinlich ahnen Sie bereits, **dass es hier einiges zu verbessern gibt**, und wünschen sich, dass das Ganze zumindest leichter sein könnte. Nun: eine Anleitung zum Loswerden von Gefühlen enthält dieses Buch ebenso wenig wie Techniken zur Veränderung Ihrer Umgebung oder Ihrer Mitmenschen. Sie werden dagegen lernen, mit sich selbst und Ihren Gefühlen auf eine neue Weise umzugehen. **Das wird Sie selbst in positiver Weise verändern** – und dadurch wird sich automatisch Ihr Leben verändern. Auch die Umstände und Personen um Sie herum werden sich dabei wandeln. Wenn wir neue Strategien erlernen möchten, ist es hilfreich, sich zunächst die bisherigen klarzumachen. Auf den folgenden Seiten finden Sie Anregungen, um für sich zu klären, welche Ihre bisherigen Muster im Umgang mit Gefühlen sind.

ein neues, einfaches und wirkungsvolles Konzept entwickelt, das mir und meinen Seminarteilnehmern seither dient und Freude macht.

Ein neues inneres Bild

Gefühle sind wie Gäste. Ist das nicht ein seltsamer Satz? Heißt das denn, sich vorzustellen, dass noch ein paar andere Gestalten den eigenen Körper bewohnen? Zumindest

zeitweise? Führt so etwas nicht zu einer Persönlichkeitsspaltung? Nein, diese Sorge – auch ein Gefühl übrigens – kann ich Ihnen ausnahmsweise gleich nehmen. Das Bild, mit dem wir hier arbeiten, ist ein ganz einfaches: Ihre Gefühle sind wie Gäste, das heißt, sie kommen und gehen. Sie selbst sind der Gastgeber. Ihren Gastraum nenne ich Emotionalkörper, das ist schlicht der Ort, an dem Sie Ihre

Neues Bild – neue Denkweise



Gefühle sind Gäste – das ist das neue Bild, die neue Vorstellung, mit der Sie im Laufe dieses Buchs arbeiten können. Eine bildhafte Vorstellung hat den großen Vorteil, dass wir uns einfach und mühelos eine ganz neue Denkweise über ein bestimmtes Thema erschließen können. Ohne viel Theorie, Kategorisierung oder Analyse. Unser Verstand ist oft ein großes Hindernis, wenn es darum geht, unsere Gefühle kennenzulernen. Benutzen wir nicht unsere Gedanken, sondern eine bildhafte Vorstellung, eine Metapher, können wir uns dagegen schnell auf eine neue Strategie einlassen und leicht alte Muster und Glaubenssätze hinter uns lassen. Mit dem Bild des Gastes werden Sie intuitiv eine Vielzahl von emotionalen Mechanismen durchschauen und können darauf aufbauend spielerisch Ihren neuen Umgang mit Ihren Gefühlen üben.

Gefühle spüren. Bei vielen Menschen ist das zunächst der Bauch oder der Brustraum. Der Unterschied zu einer Geburtstagsparty besteht nur darin, dass Sie leider, leider nur wenig Einfluss darauf haben, welche Gäste bei Ihnen ein- und ausgehen. Sie sind also kein privater Gastgeber, sondern eher ein Restaurant- oder Kneipenbesitzer mit allenfalls unzuverlässigen Türstehern. Sie können letztlich nur eines bestimmen: wie Sie mit Ihren Gästen umgehen. Klingt das bedrohlich? Das wird in dem Maße abnehmen, in dem Sie Folgendes erkennen: Die Art und Weise, wie Sie mit Ihren Gästen umgehen, hat einen direkten Einfluss darauf, wie Ihre Gäste mit Ihnen umgehen!

Warum gerade wie Gäste?

Stellen Sie sich doch einfach einmal vor, Sie hätten tatsächlich ein Restaurant, ein Café oder was auch immer für einen Ort, an dem stets Personen ein- und ausgehen können, ohne dass Sie sie konkret

eingeladen hätten. Da kämen sicherlich ein paar moderne und angenehme Zeitgenossen vorbei, die gute Stimmung verbreiten, wissen, was man an Gegengaben oder Geschenken mitbringt und auch, wann es wieder Zeit ist, zu gehen. Andere wären vielleicht unangenehmer. Sie passten nicht so recht ins Image, verdürben die Stimmung, wären kompliziert oder aufdringlich und brächten dadurch alles durcheinander oder nervten einfach nur. Die wollen wir am liebsten loswerden. Profi-Gastronomen aber würden sagen: Mit denen würden wir so umgehen, dass sie von selbst gehen, ohne noch Schaden anzurichten.

Das neue Konzept besteht im Kern nur aus einer Grundidee: Behandeln Sie Ihre Gefühle wie Gäste!



Das Gästeritual



Die Gefühle wie Gäste behandeln und dadurch selbst leichter leben – theoretisch ist dieses Bild jetzt sicher schon bei Ihnen angekommen. Aber wie sieht es praktisch aus? Muss jetzt zu Hause immer aufgeräumt sein, da jeden Moment Besuch kommen könnte? Keine Sorge. Eigentlich besteht die Gefühle-sind-wie-Gäste-Methode nur aus einer ganz kleinen Achtsamkeitsübung – besser gesagt: einem Ritual für Ihre Gäste. Jede Methode benötigt Übung. Außer etwas Zeit und Raum ist für die Gefühle-sind-wie-Gäste-Methode nichts Voraussetzung. Vergessen Sie Anstrengung und Disziplin – freuen Sie sich auf eine fast **spielerische Entdeckungsreise in Ihr Inneres**.

Sie beginnen in Ihrem inneren Gasträum. Dort werden Sie alte Bekannte treffen und neue Gesichter entdecken. Allein dadurch kommt schon Bewegung in Ihre innere Gesellschaft. Durch energetische Übungen können Sie den Gasträum außerdem noch etwas besser durchlüften.

Üben mit Buch und CD

Am besten lesen Sie zunächst dieses Buch weiter durch, um besser zu verstehen, wie und warum die Methode funktioniert. Natürlich können und sollten Sie dabei gleich mitüben, im Folgenden finden Sie dazu jede Menge Anregungen. So sammeln Sie parallel zur Vertiefung Ihres Verständnisses gleich praktische Erfahrungen.

Auf der beiliegenden CD befindet sich der wichtigste Teil der Übungen in Form von geführten Meditationen. Beim Zuhören mit geschlossenen Augen fällt es den meisten leichter, die inneren Vorgänge wahrzunehmen, sodass sich für viele Menschen dieser Weg als anstrengungsloser und gleichzeitig tiefer erweist.

Sobald Sie mit den Übungen vertraut sind, haben Sie die Wahl. Finden Sie selbst – am besten jeden Tag neu – heraus, welche Art des Übens Ihnen mehr entspricht: der Umgang mit den Übungen aus dem Buch oder das Üben per CD.

Wir lernen die Namen unserer Gäste kennen

Ein wichtiger Schritt im Umgang mit Gefühlen ist, sie möglichst genau zu benennen. Unsere Sprache ist einer der wichtigsten Schlüssel zu unserem Bewusstsein, genauer gesagt, um unbewusste Inhalte bewusst zu machen. Um jemanden oder eben ein Gefühl deutlich wahrnehmen zu können, ist es äußerst hilfreich, ihn oder es möglichst genau zu identifizieren.

Eindeutig erkannt?

Manche Gäste sind recht eindeutig: Unruhe, Angst, Langeweile, Stress, Ärger, Anspannung... Andere erscheinen erst einmal recht diffus. Angst? Hm, vielleicht trifft es das gerade nicht so recht, vielleicht

*»Mein Gefühl heute?
Voll ninja-mäßig.«*

Jonas, 11 Jahre

Übung: Den Gast benennen



(CD/Track 1)

★ Setzen Sie sich möglichst bequem hin und schließen Sie die Augen. Lassen Sie einfach einige Atemzüge kommen und gehen.
★ Dann spüren Sie in sich hinein und fragen sich, wie Sie sich im Moment fühlen oder was Sie fühlen. Warten Sie geduldig, bis Sie die Antwort spüren. Sie brauchen dabei nicht zu denken. Es kann einige Atemzüge dauern, bis Sie

sich über die Gefühle in Ihnen klar werden.

★ Nun benennen Sie die Empfindung. Vielleicht haben Sie eben gespürt: »Ich bin angespannt.« Dann nennen Sie den Gast »Anspannung«. Benennen heißt nichts weiter, als das Wort zu sagen – entweder laut oder im Geiste. Verbinden Sie keine Wertung damit. Sie sagen einfach, wer oder was momentan da ist.

haben Sie eigentlich nur in dieser ganz konkreten Situation Angst, dass man Ihnen nicht zuhört – gut, dann benennen Sie den Gast eben konkret so: »Angst, dass man mir nicht zuhört«. Andere heißen vielleicht »Ärger darüber, schon wieder übergangen worden zu sein« oder »quälende Eifersucht«, »Sorge, mein Kind könnte in der Schule gemobbt werden« oder »Panik, es nicht auf die Reihe zu kriegen«.

Bilder oder Sprichwörter finden
Manche Gefühle sind trotz allem so diffus, dass Sie sie kaum in ein treffendes Wort oder einen Halbsatz bekommen. Auch in diesem Fall sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Versuchen Sie zunächst, irgendein Wort dafür zu finden, sei es ein Bild, eine Erinnerung, ein Sprichwort – egal was. Geben Sie dem Gast einen Namen, der irgendetwas mit ihm, Ihrem diffusen

Erste Phase – Begrüßen und Benennen: »Hallo«

Vielleicht erscheint Ihnen diese Methode als zu einfach, doch probieren Sie es aus. Die Kraft von Worten und fokussierter Aufmerksamkeit kann sehr viel bewirken. Und so geht es zunächst nur darum, dem Gefühl Hallo zu sagen.

Übung: Teil 1 des Gästerituals



* Sie sitzen wieder bequem an einem ruhigen, ungestörten Ort und richten Ihre Aufmerksamkeit für ein paar Momente auf Ihren Atem.

* Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit nun Ihrem ersten Gast zu – möglichst ohne Ziel und ohne Wertung.

* Wenn sich Ihr Gast noch nicht zeigt, verfahren Sie geduldig wie ab Seite 50 beschrieben, bis Sie ihn wahrnehmen.

* Nun sprechen Sie – laut oder in Gedanken – die Worte: »Hallo,

Aufmerksamkeit statt Konzentration

Seine Aufmerksamkeit auf etwas zu richten, heißt nicht, sich zu konzentrieren. Konzentration bedeutet, dass wir unseren Sinnen eine ganz bestimmte Ausrichtung geben, weil wir ein bestimmtes Ziel verfolgen. Aufmerksamkeit heißt dagegen, dass wir unsere Sinne

Gefühl X«. (Sie ersetzen diesen Ausdruck durch den Namen, den Sie Ihrem Gast gegeben haben.) Wenn Ihnen die Anrede »Hallo« nicht gefällt, wählen Sie eine andere höfliche Anrede, die Sie gewohnt sind und die Ihnen entspricht, sei es »Guten Tag«, »Hi«, »Grüß Gott« oder was auch immer.

* Seien Sie achtsam dafür, ob Ihre Begrüßungsworte bereits etwas verändern – etwa den Gast deutlicher erscheinen lassen.

Die Wirkung von Achtsamkeitsübungen



Achtsamkeitsübungen haben ihren Ursprung in östlichen Traditionen, allen voran dem Buddhismus. Seit tausenden Jahren widmen sich Meditierende in Fernost, seit dem letzten Jahrhundert aber auch verstärkt in westlichen Gesellschaften, in vielfältiger Weise der Achtsamkeit als dem bewussten, wertfreien Wahrnehmen dessen, was ist. Achtsamkeitsübungen haben in den letzten Jahren auch immer größeres Interesse bei Psychologen, und zwar bei Forschern wie bei Therapeuten gefunden. Sie sind mittlerweile Standard in vielen Psychotherapiekonzepten. Selbst die wissenschaftlichen Artikel zu diesem Thema haben sich in den letzten zehn Jahren

vervielfacht. So sind wir mittlerweile in der glücklichen Lage, zu wissen, welche positiven Effekte diese Art von Übung hat. Es sind nicht nur heilsame Wirkungen auf psychische Beschwerden belegt, sondern auch positive Effekte auf gesunde Menschen sind mittlerweile wissenschaftlich fundiert. Die Ergebnisse der Forscher lassen sich wie folgt auf einen vereinfachenden Nenner bringen:

* Achtsamkeitsübungen führen zu langfristiger psychischer Stabilität, Entspannung, Stressabbau und besserem Umgang mit leidvollen Situationen.

* Ängstlichkeit und grüblerische Gedanken nehmen ab, Mitgefühl und Empathie für andere sowie Selbstfürsorge nehmen zu.

in einer offenen Haltung, ohne ein bestimmtes Ziel, ohne eine Erwartung, auf etwas richten. Was wir

dort wahrnehmen, wissen wir noch nicht. Und wenn wir es wahrnehmen, werten wir es nicht.

Die Antwort ist: Es gibt keine. Denn Gefühle existieren in unserem Bewusstsein, und unser Bewusstsein ist nicht begrenzt. Wir können nicht nur von München nach New York telefonieren, sondern uns in München auch vorstellen, wir seien in New York. Wir können uns den Erdball vorstellen, nicht nur einen Globus. Wir lassen in Gedanken die Planeten unseres Sonnensystems um die Sonne kreisen und wissen, dass hinter dem letzten Planeten längst nicht Schluss ist. Wenn aber so große Räume und Objekte des Universums in unserem Bewusstsein Platz haben, dann wird doch erst recht jede Art von Gefühl hineinpassen. Toll, oder? Wenn Sie es

gleich testen wollen, dann mit der Übung im Kasten gegenüber: Das Ritual mit dem »großen« Gast.

Weinen, Schreien – große Gefühle herauslassen?

Überkommt Sie das Bedürfnis, zu weinen, zu schreien oder Ähnliches? Falls ja: Unterdrücken Sie es nicht. Das haben Sie wahrscheinlich lange genug getan. Wenn Sie Sorge haben, gehört zu werden: Weinen, schreien oder schlagen Sie in ein Kissen. Halten Sie nichts fest! Es war anstrengend genug, den Dampf so lange im Topf und unterm Deckel zu halten. Dadurch ist der Druck ja erst entstanden. Jetzt hören Sie endlich auf, zu kämpfen.

»Ich ließ die Angst richtig zu – und da hörte ich, wie sie zu mir sagte: Ich mein's doch nur gut mit dir! Da war ich plötzlich wieder ganz ruhig.«

Markus, 38 Jahre

Tipps fürs Ritual mit dem »großen« Gast



Dieses Ritual für schwierige Gefühle finden Sie als Meditation auf der **CD, Track 3**. Entweder steht schon ein alter Bekannter vor der Tür. Ihr dicker, schnaufender Problemgast, dem Sie täglich die Tür vor der Nase zuknallen und der sich doch immer wieder hereindrängt. Oder aber Sie laden sich einen Gast ein. Einen, der nur ab und zu auftaucht oder den Sie von früher kennen. Vielleicht ist es die Prüfungsangst, die Scham über unmoralische Gedanken oder frühere Fehler.

- * Achten Sie beim Üben mit »großen« Gästen besonders darauf, dass Sie einen geschützten Raum zur Verfügung haben.
- * Führen Sie wie gewohnt das Ritual durch. Wenn es Ihnen nicht möglich ist, diesen Gast zu begrüßen oder willkommen zu heißen, dann arbeiten Sie stattdessen mit dem, was Sie davon abhält, beispielsweise »Widerstand gegen Gefühl X« oder »Druck«.
- * Wenn Sie plötzlich den Deckel vom Dampfkochtopf nehmen – Ihr Gefühl also anschauen und ihm Raum geben –, dann kann es erst einmal gehörig zischen. Vielleicht steigt in Ihnen erst einmal Panik oder Verwirrung auf. Besser, das passiert jetzt als in der Begegnung mit anderen. Denken Sie daran, weiterzuatmen.
- * Beobachten Sie, wie sich Ihr Gast ausbreitet. Geben Sie ihm Raum, so als sagten Sie: »Schau, liebe Angst, wir haben das ganze Zimmer. Das reicht dir nicht? Na gut, breite dich aufs ganze Haus aus! Auf die ganze Stadt! Auf das Land! Über den Erdball! Das Sonnensystem! Unsere Milchstraße! In die nächste Galaxie!« Mir ist noch kein Gefühl begegnet, dem das nicht ausgereicht hätte!

Existenz jenseits der materiellen Welt glauben oder nicht, hilft diese Vorstellung von einer Essenz, einem Ursprung, einer Mitte auch bei der Arbeit mit ganz alltäglichen und »weltlichen« Gefühlen. Es spielt also keine Rolle, ob Sie die folgenden Erklärungen nun als eine Art spirituelle Wahrheit ansehen oder nur als eine hilfreiche Metapher, die Ihr Unterbewusstsein beeinflusst und so nach und nach eine angenehme Ordnung in das Gefühlsdurcheinander bringt.

Stille, Liebe und Freude



✱ Mit Stille ist hier nicht die Abwesenheit von Lärm gemeint, sondern die innere Stille – der Zustand, in dem wir frei von Gedanken, Gefühlen und jeglicher Identifikation sind.

✱ Mit Liebe ist hier nicht die Anziehungskraft zwischen Mann und Frau gemeint, sondern der innere Zustand, mit dem wir das,

Unser Ursprung: Stille, Liebe, Freude

Die Essenz sehen Sie als mittleren Kreis auf der Landkarte. Die meisten kennen diese Mitte zumindest aus kurzen Momenten des »In sich angekommen Seins«. Die Essenz ist unterteilt in drei locker voneinander getrennte Seins-Zustände: Stille, Liebe und Freude. Diese sind ursprüngliche Seinsweisen, die, anders als die Gefühle, keinen Zweck verfolgen – unser natürliches Sein.

was da ist, vorbehaltlos annehmen können und uns als mit allem verbunden erkennen. Aus diesem Zustand entsteht auch Mitgefühl.

✱ Bei der Freude gibt es am wenigsten Verwechslungsgefahr. Die meisten spüren sofort, wenn sie in ihr angekommen sind. Diese Freude wird auch als Lebendigkeit wahrgenommen.

Die »Blütenblätter der Essenz«



✱ Frieden und Urvertrauen, Resultat von Stille und Liebe, oft auch als »Harmonie« bezeichnet.

✱ Glück (als Zustand, nicht als Gegenteil von Pech) als Resultat von Stille und Freude, die oft als

ein Gefühl von »Alles ist in Ordnung« gespürt werden.

✱ Schöpferkraft oder auch Euphorie, als Resultat von Liebe und Freude. Sie gibt uns den Impuls zu Aktivitäten und Handlungen.

Frieden, Glück, Schöpferkraft
Dort, wo sich die drei Grundelemente der Essenz mischen, entstehen neue Zustände – noch zur Essenz gehörend, aber nicht mehr ganz in der Mitte, eher wie Blütenblätter. Sie sind für uns leichter erreichbar und als Vorstufe zur vollen Essenserfahrung spürbar. Man fühlt sich zwar angekommen – die Gefahr, dass das Gleichgewicht kippt, besteht hier jedoch bereits.

Schutzschicht und Schicht der Verletzlichkeit

Doch warum sind wir nicht ständig in diesen Zuständen? Wie kommt es zu Schmerz, Angst, Wut und all

diesen grässlichen Dingen? Warum fühlen sich solche Zustände so scheußlich an, warum reicht nicht eine sachliche Meldung an unser Hirn wie »Achtung, Säbelzähntiger! Bitte bewegen Sie sich rasch in Ihre Höhle zurück«?

Manche behaupten, es läge an den Traumata unserer Kindheit. Der US-amerikanische Psychiater Dr. Thomas Trobe erklärt, dass wir Gefühle der Verletzung, Angst und Scham in eine »Schicht der Verletzlichkeit« hinein verdrängt haben und darüber eine äußere Schicht, die »Schutzschicht« gelegt haben, von der aus wir alles unter Kontrolle zu haben versuchen.

AUSGEGLICHEN, GANZ BEI SICH UND



voller Lebensfreude!

Mit der einzigartigen Selbstcoaching-Methode laden Sie positive Gefühle in Ihr Leben ein und transformieren negative Emotionen schnell und wirkungsvoll.

- Der KLEINE COACH führt Sie Schritt für Schritt in das einzigartige Gefühle-sind-wie-Gäste-Ritual ein. Sie lernen, Ihre Empfindungen achtsam wahrzunehmen und sie zum hilfreichen Navigator durch Ihr Leben zu machen.
- So einfach war der konstruktive Umgang mit den eigenen Emotionen noch nie: Täglich fünf Minuten – und Gelassenheit und Zufriedenheit sind auf Ihrer Seite. Mit Übungs-CD für einen leichten Einstieg.

WG 481 Lebensführung
ISBN 978-3-8338-3392-2



€ 16,99 [D]
€ 17,50 [A]

www.gu.de

G|U