



Ich coache mich selbst!

Das Erfolgstraining gegen Stress, Angst und andere Belastungen. Der Ratgeber für ein selbstbewussteres Leben

Autoren: Gunnar Cramer,

Dag Furuholmen

11,8 x 17,0 cm, 248 Seiten,

Humboldt, Broschüre

€ 9,95/sFr 12,15

ISBN: 978-3-86910-496-6

Stress, Beziehungsprobleme, Angst, Unruhe oder Abgespanntheit: Unsere Seele wird Tag für Tag vielseitig belastet. Die Erfolgs-Psychiater Gunnar Cramer und Dag Furuholmen haben ein Trainingsprogramm entwickelt, das unsere Psyche für die Ansprüche des Alltags festigt. Dieses Buch macht nicht nur stark – es macht glücklich und zufrieden.

Die Ärzte und Psychiater Gunnar Cramer und Dag Furuholmen trainieren erfolgreich Menschen für anspruchsvolle Situationen in Alltag und Beruf. Ihr psychologisches Training hat in den USA und Norwegen bereits vielen zu einem glücklichen Leben verholfen. Mit diesem Buch zeigen sie, dass es möglich ist, aus negativen Verhaltensmustern herauszufinden.