



Der Kobold im Kopf: Die Zählung der Zwangsgedanken

Lee Baer



Download



Online Lesen

Der Kobold im Kopf: Die Zählung der Zwangsgedanken Lee Baer

Die Zählung der Zwangsgedanken

Broschiertes Buch

Manche Menschen werden von schrecklichen Gedanken gequält und gefesselt.

Es ist, als hätte ein Kobold oder ein Dämon sie fest im Griff: Mordgedanken, Fantasien von Missbrauch und Vergewaltigung, blasphemische Sätze, die laut hinauszuschreien sie sich gedrängt fühlen. Das Leiden an diesen

Zwangsgedanken treibt die betroffenen Menschen an den Rand des Suizids, weil sie glauben, nur so verhindern zu können, dass aus den Gedanken Taten werden. Dabei ist die Befürchtung, dass dies geschehen könnte, in den allermeisten Fällen völlig unbegründet. Die Therapie besteht denn auch darin, diese Gedanken nicht zu unterdrücken - was alles noch schlimmer macht -, sondern sich ihnen bewusst und direkt auszusetzen.

Lee Baer vermittelt eine Reihe von Methoden, wie man in eigener Regie quälende Zwangsgedanken «zähmen» kann -, verschweigt aber nicht, wo die Grenzen solcher Selbsthilfe liegen und bei welchen Symptomen unbedingt die Hilfe einer Fachperson in Anspruch genommen werden muss. Man kann sich vor Zwangsgedanken retten, wenn man sie nicht unterdrückt.



[Download Der Kobold im Kopf: Die Zählung der Zwangsgedanken ...pdf](#)



[Read Online Der Kobold im Kopf: Die Zählung der Zwangsgedanken ...pdf](#)

Der Kobold im Kopf: Die Zählung der Zwangsgedanken

Lee Baer

Der Kobold im Kopf: Die Zählung der Zwangsgedanken Lee Baer

Die Zählung der Zwangsgedanken

Broschiertes Buch

Manche Menschen werden von schrecklichen Gedanken gequält und gefesselt. Es ist, als hätte ein Kobold oder ein Dämon sie fest im Griff: Mordgedanken, Fantasien von Missbrauch und Vergewaltigung, blasphemische Sätze, die laut hinauszuschreien sie sich gedrängt fühlen. Das Leiden an diesen Zwangsgedanken treibt die betroffenen Menschen an den Rand des Suizids, weil sie glauben, nur so verhindern zu können, dass aus den Gedanken Taten werden. Dabei ist die Befürchtung, dass dies geschehen könnte, in den allermeisten Fällen völlig unbegründet. Die Therapie besteht denn auch darin, diese Gedanken nicht zu unterdrücken - was alles noch schlimmer macht -, sondern sich ihnen bewusst und direkt auszusetzen.

Lee Baer vermittelt eine Reihe von Methoden, wie man in eigener Regie quälende Zwangsgedanken «zähmen» kann -, verschweigt aber nicht, wo die Grenzen solcher Selbsthilfe liegen und bei welchen Symptomen unbedingt die Hilfe einer Fachperson in Anspruch genommen werden muss. Man kann sich vor Zwangsgedanken retten, wenn man sie nicht unterdrückt.

Downloaden und kostenlos lesen Der Kobold im Kopf: Die Zählung der Zwangsgedanken Lee Baer

184 Seiten

Kurzbeschreibung

Manche Menschen werden von schrecklichen Gedanken gequält und gefesselt. Es ist, als hätte ein Kobold oder ein Dämon sie fest im Griff: Mordgedanken, Fantasien von Missbrauch und Vergewaltigung, blasphemische Sätze, die laut hinauszuschreien sie sich gedrängt fühlen. Das Leiden an diesen Zwangsgedanken treibt die betroffenen Menschen an den Rand des Suizids, weil sie glauben, nur so verhindern zu können, dass aus den Gedanken Taten werden. Dabei ist die Befürchtung, dass dies geschehen könnte, in den allermeisten Fällen völlig unbegründet. Die Therapie besteht denn auch darin, diese Gedanken nicht zu unterdrücken - was alles noch schlimmer macht -, sondern sich ihnen bewusst und direkt auszusetzen.

Lee Baer vermittelt eine Reihe von Methoden, wie man in eigener Regie quälende Zwangsgedanken «zähmen» kann -, verschweigt aber nicht, wo die Grenzen solcher Selbsthilfe liegen und bei welchen Symptomen unbedingt die Hilfe einer Fachperson in Anspruch genommen werden muss. Man kann sich vor Zwangsgedanken retten, wenn man sie nicht unterdrückt.

Download and Read Online Der Kobold im Kopf: Die Zählung der Zwangsgedanken Lee Baer

#EG7QRYV6SP1

Lesen Sie Der Kobold im Kopf: Die Zählung der Zwangsgedanken von Lee Baer für online ebookDer Kobold im Kopf: Die Zählung der Zwangsgedanken von Lee Baer Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Der Kobold im Kopf: Die Zählung der Zwangsgedanken von Lee Baer Bücher online zu lesen. Online Der Kobold im Kopf: Die Zählung der Zwangsgedanken von Lee Baer ebook PDF herunterladenDer Kobold im Kopf: Die Zählung der Zwangsgedanken von Lee Baer DocDer Kobold im Kopf: Die Zählung der Zwangsgedanken von Lee Baer MobipocketDer Kobold im Kopf: Die Zählung der Zwangsgedanken von Lee Baer EPub