



**Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke:
Widerstandskraft entwickeln und authentisch
leben. Mit 12-Punkte-Selbsttest**



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke: Widerstandskraft entwickeln und authentisch leben. Mit 12-Punkte-Selbsttest

Dr. med. Mirriam Prieß

Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke: Widerstandskraft entwickeln und authentisch leben. Mit 12-Punkte-Selbsttest Dr. med. Mirriam Prieß

 [Download Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke: Widerst ...pdf](#)

 [Online lesen Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke: Wider ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke: Widerstandskraft entwickeln und authentisch leben. Mit 12-Punkte-Selbsttest Dr. med. Mirriam Prieß

192 Seiten

Kurzbeschreibung

Was haben starke Menschen, was andere nicht haben?

Der Begriff Resilienz ist zurzeit in aller Munde. Doch was versteht man darunter? Kurz gesagt, handelt es sich dabei um die psychische Widerstandskraft eines Menschen. Diese wird von vielerlei Faktoren beeinflusst, beispielsweise durch Kindheitserlebnisse, durch das Bewusstsein der eigenen Identität und Authentizität oder durch Vorbilder. Untersuchungen haben gezeigt, dass resiliente Menschen besser mit Stress umgehen, Schicksalsschläge besser verarbeiten und generell ein physisch und psychisch stabileres Leben führen. Dieses Buch erklärt anschaulich, lebensnah und mit vielen Praxisbeispielen, was Resilienz bedeutet, wodurch sie entsteht, wie man sie sich aneignen kann und wie sie sich in den einzelnen Lebensbereichen auswirkt.

Mit einem 12-Punkte-Selbsttest, um die eigene Resilienz zu bestimmen.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Mirriam Prieß (geb. 1972) hat an der Universität Hamburg Medizin mit anschließender Promotion im Fachbereich Psychosomatik studiert. Sie war als Ärztin 8 Jahre in einer psychosomatischen Fachklinik tätig und unter anderem für die Behandlungsschwerpunkte Ängste, Depressionen und Burnout verantwortlich. Seit 2005 beratende Tätigkeit in der Wirtschaft (eon, Porsche, Ernst & Young) mit Einzelcoaching von Führungskräften im Bereich Konflikt und Stressmanagement.

Download and Read Online Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke: Widerstandskraft entwickeln und authentisch leben. Mit 12-Punkte-Selbsttest Dr. med. Mirriam Prieß #49P1AE3UR0N

Lesen Sie Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke: Widerstandskraft entwickeln und authentisch leben. Mit 12-Punkte-Selbsttest von Dr. med. Mirriam Prieß für online ebook Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke: Widerstandskraft entwickeln und authentisch leben. Mit 12-Punkte-Selbsttest von Dr. med. Mirriam Prieß Kostenlose PDF download, 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 Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke: Widerstandskraft entwickeln und authentisch leben. Mit 12-Punkte-Selbsttest von Dr. med. Mirriam Prieß Bücher online zu lesen. Online Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke: Widerstandskraft entwickeln und authentisch leben. Mit 12-Punkte-Selbsttest von Dr. med. Mirriam Prieß ebook PDF herunterladen Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke: Widerstandskraft entwickeln und authentisch leben. Mit 12-Punkte-Selbsttest von Dr. med. Mirriam Prieß Doc Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke: Widerstandskraft entwickeln und authentisch leben. Mit 12-Punkte-Selbsttest von Dr. med. Mirriam Prieß Mobipocket Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke: Widerstandskraft entwickeln und authentisch leben. Mit 12-Punkte-Selbsttest von Dr. med. Mirriam Prieß EPub