



Ja, aber...: Die heimliche Kraft alltäglicher Worte und wie man durch bewusstes Sprechen selbstbewusster wird



Download



Online Lesen

Ja, aber...: Die heimliche Kraft alltäglicher Worte und wie man durch bewusstes Sprechen selbstbewusster wird Lelia Kühne de Haan ebook pdf

Ja, aber...: Die heimliche Kraft alltäglicher Worte und wie man durch bewusstes Sprechen selbstbewusster wird

Lelia Kühne de Haan

Ja, aber...: Die heimliche Kraft alltäglicher Worte und wie man durch bewusstes Sprechen selbstbewusster wird Lelia Kühne de Haan

Ja, aber...: Die heimliche Kraft alltäglicher Worte und wie man durch bewusstes Sprechen selbstbewusster wird

 [Download Ja, aber...: Die heimliche Kraft alltäglicher Wor ...pdf](#)

 [Online lesen Ja, aber...: Die heimliche Kraft alltäglicher W ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Ja, aber...: Die heimliche Kraft alltäglicher Worte und wie man durch bewusstes Sprechen selbstbewusster wird Lelia Kühne de Haan

192 Seiten

Amazon.de

"Um Worte lässt sich trefflich streiten, aus Worten ein System bereiten ..."

So spottet Mephisto in Goethes *Faust* über die blutleere, akademische Wortklauberei. Und gerade darum geht es nicht, wenn Lelia Kühne de Haan uns einlädt, durch bewusstes Sprechen selbstbewusster zu werden. Das ist eben keine trockene, theoretische Angelegenheit, sondern hat viel mit Echtheit, Lebendigkeit und Lebensfreude zu tun, wie die lachenden Bildsymbole auf dem Umschlag augenzwinkernd signalisieren. Die Autorin konnte in ihrer langjährigen psychotherapeutischen Praxis feststellen, dass es immer wieder zu überraschenden, positiven Veränderungen kommt, wenn Klienten ihre Aussagen neu formulieren. Schon das Therapieziel "Ich will mehr auf meine Gefühle hören" klingt entschiedener, wenn man das Wort "mehr" streicht und einfach sagt: "Ich will auf meine Gefühle hören". Die Erklärung, warum das so ist, braucht man weder zu verstehen noch zu glauben. Das Vergleichen beider Sätze durch lautes Sprechen ist der Beweis, der zählt. Zu den 15 Worten, deren Wirkung unter die Lupe genommen wird, gehören Ärger, Entscheidungen, Fehler, Schuld, Sorgen und natürlich das beliebte Verb "müssen", das einen scheinbar unabwendbaren Zwang suggeriert. Hinter "ich muss" können wir uns nämlich wunderbar verstecken, wenn wir die Verantwortung für uns selbst nicht übernehmen wollen. Wie man es besser macht, beschreibt dieser Vierzeiler aus einem Poesiealbum: "Schmerzt dich tief in der Brust / das harte Wort "Du musst" / dann macht dich eins nur still, / das stolze Wort "Ich will." Brillante Sprachbetrachtungen, philosophische Impulse und Übungen für den Alltag helfen bei der Selbstfindung und führen damit auch zu einer überzeugenden Wirkung nach außen. --Stephan Schmidt Kurzbeschreibung

Fünfzehn alltägliche Worte, die aus unserem Wortschatz kaum wegzudenken sind, beeinflussen ganz unbemerkt unser Bewusstsein und damit unser Leben. Denn die heimliche Kraft dieser Worte verwandelt das Gesagte, häufiger als wir ahnen, in das Gegenteil dessen, was wir eigentlich fühlen oder mitteilen wollen.

Nach Aussagen wie: "Mir geht es gut, aber..." kann von gut gehen keine Rede mehr sein, denn alles, was dem aber folgt, macht die eigentliche Aussage und das reale Gefühl zunichte. Lelia Kühne de Haan verdeutlicht mit vielen Beispielen aus ihrer psychotherapeutischen Praxis, wie wir über die Sprache wieder zu uns selbst finden und unser Leben authentischer gestalten können.

Wer den Wunsch äußert: "Ich will mehr Selbstvertrauen", wird keines finden, denn mit mehr gaukeln wir uns vor, schon ein gewisses Maß des Gewünschten zu haben, was meistens nicht stimmt. Wer sich Sorgen macht, kreierte Probleme selbst. Einen anderen Weg, sich Sorgen zu machen, gibt es nicht. Es ist ein Weg, der zu nichts führt. Denn wer sich Sorgen macht, denkt lieber negativ, statt positiv zu handeln, und lähmt sich damit selbst. Wer sagt: "Ich verlasse mich auf dich", wird sein blaues Wunder erleben, denn was er in Wahrheit tut, ist das, was er sagt: Er verlässt sich selbst - und zwar immer gerade dann, wenn er sich selbst am dringendsten braucht.

Lelia Kühne de Haan zeigt anhand von fünfzehn Begriffen, die jeder fast täglich und unbewusst benutzt, welche Auswirkungen ihre verdeckten Kräfte auf uns selbst und andere Menschen haben und wie wir das ganz leicht ändern können. In ihrer psychotherapeutischen Praxis arbeitet Lelia Kühne de Haan seit fünfzehn Jahren mit den unterschiedlichsten Menschen. Aus dieser Arbeit, den positiven Erfahrungen, die Klienten durch einen bewussten Umgang mit diesen Worten machten, und den oft überraschenden Veränderungen, die sie dabei erlebten, entstand die Idee zu diesem Buch. Viele Fallbeispiele und ein praktischer Übungsteil geben konkrete Anleitung, wie jeder durch bewusstes Sprechen selbstbewusster werden kann. Klappentext Fünfzehn alltägliche Worte, die aus unserem Wortschatz kaum wegzudenken sind, beeinflussen ganz unbemerkt unser Bewusstsein und damit unser Leben. Denn die heimliche Kraft dieser Worte verwandelt das

Gesagte, häufiger als wir ahnen, in das Gegenteil dessen, was wir eigentlich fühlen oder mitteilen wollen. Nach Aussagen wie: »Mir geht es gut, aber...« kann von gut gehen keine Rede mehr sein, denn alles, was dem aber folgt, macht die eigentliche Aussage und das reale Gefühl zunichte. Lelia Kühne de Haan verdeutlicht mit vielen Beispielen aus ihrer psychotherapeutischen Praxis, wie wir über die Sprache wieder zu uns selbst finden und unser Leben authentischer gestalten können. Wer den Wunsch äußert: »Ich will mehr Selbstvertrauen«, wird keines finden, denn mit mehr gaukeln wir uns vor, schon ein gewisses Maß des Gewünschten zu haben, was meistens nicht stimmt. Wer sich Sorgen macht, kreiert Probleme selbst. Einen anderen Weg, sich Sorgen zu machen, gibt es nicht. Es ist ein Weg, der zu nichts führt. Denn wer sich Sorgen macht, denkt lieber negativ, statt positiv zu handeln, und lähmt sich damit selbst. Wer sagt: »Ich verlasse mich auf dich«, wird sein blaues Wunder erleben, denn was er in Wahrheit tut, ist das, was er sagt: Er verlässt sich selbst – und zwar immer gerade dann, wenn er sich selbst am dringendsten braucht. Download and Read Online Ja, aber...: Die heimliche Kraft alltäglicher Worte und wie man durch bewusstes Sprechen selbstbewusster wird Lelia Kühne de Haan #XQVASUHTKYR

Lesen Sie Ja, aber...: Die heimliche Kraft alltäglicher Worte und wie man durch bewusstes Sprechen selbstbewusster wird von Lelia Kühne de Haan für online ebook
Ja, aber...: Die heimliche Kraft alltäglicher Worte und wie man durch bewusstes Sprechen selbstbewusster wird von Lelia Kühne de Haan 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
Ja, aber...: Die heimliche Kraft alltäglicher Worte und wie man durch bewusstes Sprechen selbstbewusster wird von Lelia Kühne de Haan Bücher online zu lesen.
Online Ja, aber...: Die heimliche Kraft alltäglicher Worte und wie man durch bewusstes Sprechen selbstbewusster wird von Lelia Kühne de Haan ebook PDF herunterladen
Ja, aber...: Die heimliche Kraft alltäglicher Worte und wie man durch bewusstes Sprechen selbstbewusster wird von Lelia Kühne de Haan Doc
Ja, aber...: Die heimliche Kraft alltäglicher Worte und wie man durch bewusstes Sprechen selbstbewusster wird von Lelia Kühne de Haan Mobipocket
Ja, aber...: Die heimliche Kraft alltäglicher Worte und wie man durch bewusstes Sprechen selbstbewusster wird von Lelia Kühne de Haan EPub