

[Read free ebook] Ich habe Angst, aber nicht mehr lange: Wie Jugendliche Ängste und Leistungsdruck überwinden

# Ich habe Angst, aber nicht mehr lange: Wie Jugendliche Ängste und Leistungsdruck überwinden

Von Robert Theodor Betz

DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #32003 in BcherMarke: Robert Betz VerlagVerffentlicht am: 2010-12-01Format: AudiobookAbmessungen: 4.96 x .39b x 5.67l, Lnge: 64 MinutenEinband: Audio CD | File size: 37.Mb

**Von Robert Theodor Betz : Ich habe Angst, aber nicht mehr lange: Wie Jugendliche Ängste und Leistungsdruck überwinden** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Ich habe Angst, aber nicht mehr lange: Wie Jugendliche Ängste und Leistungsdruck überwinden:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Robert BetzVon Krmer TatjanaStimme toll, manchmal ist er etwas hektisch und man mu genau hinren, aber im Groen und ganzen erfllt die CD ihren Zweck. Habe gleich mehrere gekauft da ich jetzt schon die Wirkung bemerke.0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wieder typisch Betz :)Von Rita RothSehr einfach nachvollziehbar und wie immer sehr humorvoll. Es ist ebenfalls fr Erwachsene sehr zu empfehlen und nicht nur fr Kinder.1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Danke!Von KundeDa ich mich in letzter Zeit oft unzufrieden und erschpft gefhlt habe, auf Grund von innrem Druck (auch schulisch bedingt), habe ich mich im Internet belesen und bin auf diese CD gestoen. Die Entspannungstechniken kosten zwar ca 30min, jedoch helfen sie gut den Druck abzubauen.

ProduktbeschreibungAudio CDMeditationen fr Jugendliche, um Ängste und Leistungsdruck zu überwinden. Unzhlige Jugendliche werden heute von innerem Druck und Ängsten geplagt und nur wenige Eltern und Lehrer knnen ihnen in dieser Situation helfen. Diese CD ist fr Jungen und Mdchen ab ca. 12 Jahren gedacht, die wissen wollen, wie sie Ängste und Leistungsdruck selbstndig überwinden und in Freude verwandeln knnen. Robert Betz erklrt im Detail, wie wir

unsere Ängste durch Gedanken selbst erschaffen und zeigt in zwei sehr wirkungsvollen Meditationen, wie schon der Jugendliche seine Angst komplett verändern kann. (Auch Eltern, Erziehern und Lehrern hilft diese Meditation, die Situation von Kindern und Jugendlichen besser zu verstehen).

Kurzbeschreibung Meditationen für Jugendliche, um Ängste und Leistungsdruck zu überwinden  
Unzählige Jugendliche werden heute von innerem Druck und Ängsten geplagt und nur wenige Eltern und Lehrer können ihnen in dieser Situation helfen. Diese CD ist für Jungen und Mädchen ab ca. 12 Jahren gedacht, die wissen wollen, wie sie Ängste und Leistungsdruck selbstständig überwinden und in Freude verwandeln können. Robert Betz erklärt im Detail, wie wir unsere Ängste durch Gedanken selbst erschaffen und zeigt in zwei sehr wirkungsvollen Meditationen, wie schon der Jugendliche seine Angst komplett verändern kann. Auch Eltern, Erziehern und Lehrern hilft diese Meditation, die Situation von Kindern und Jugendlichen besser zu verstehen. Die CD beinhaltet vier Abschnitte:  
Teil 1: Einführung zur Situation der Jugendlichen und zur Entstehung von Ängsten  
Teil 2: Schriftliche Übungen zur Bewusstmachung von Angst auslösenden Gedanken  
Teil 3: Verwandlung von Angst und anderen Gefühlen aus der Kindheit  
Teil 4: Ich begegne der Angst in mir