



3., korrigierte Aufl. 2018, XIV, 177 S. 58 Abb.

### Gedrucktes Buch

Softcover

[1] 19,99 € (D) | 20,55 € (A) | CHF 21,00

### eBook

[2] 14,99 € (D) | 14,99 € (A) | CHF 16,50

Erhältlich bei Ihrer Bibliothek oder [springer.com/shop](http://springer.com/shop)

Sven Barnow

# Gefühle im Griff!

Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert

- **Selbsthilfe:** Ein 8-Wochen-Programm zur Emotionsregulation
- **Fachmann:** Schreibt mit anschaulichen Beispielen, Selbsttests plus Auswertungen und nachweislich hilfreichen Strategien
- **Verständlich:** Treten Sie Ihre eigene Reise zum „Gefühlsexperten“ an

Mit diesem Buch erstellen Sie Ihr ganz persönliches Emotionsregulationsprofil und finden heraus, wie Sie typischerweise mit Ihren Gefühlen umgehen und wie Sie das verbessern können. Gespickt ist der Text mit anschaulichen Beispielen, Selbsttests mit Auswertungen sowie mit einem 8-Wochen-Programm zum Einüben hilfreicher Strategien. Der Umgang mit Gefühlen ist zu großen Teilen erlernt. Die gute Botschaft: Was erlernt ist, kann auch modifiziert, verbessert oder gar vollkommen neu erlernt werden. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Buch. Inzwischen ist erwiesen: Wer seine Emotionen wahrnehmen und regulieren kann, steigert Zufriedenheit, Glück und Gesundheit. Auch psychische Störungen wie Burn-out, Depression und Ängste lassen sich abmildern oder gar vermeiden. Treten Sie Ihre eigene Reise zum „Gefühlsexperten“ an. Der Inhalt Teil I: Emotionen verstehen – Teil II: Gefühlsregulation trainieren: ein 8-Wochen-Programm.

40% Autorenrabatt lebenslang



Erhältlich bei Ihrem Buchhändler oder – Springer Customer Service Center GmbH, Haberstrasse 7, 69126 Heidelberg, Germany / Call: + 49 (0) 6221-345-4301 / Fax: +49 (0)6221-345-4229 / Email: [customerservice@springer.com](mailto:customerservice@springer.com) / Web: [springer.com](http://springer.com)

[1] € (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt; € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. CHF und die mit [2] gekennzeichneten Preise für elektronische Produkte sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Programm- und Preisänderungen (auch bei Irrtümern) vorbehalten. Es gelten unsere Allgemeinen Liefer- und Zahlungsbedingungen. Springer-Verlag GmbH, Handelsregistersitz: Berlin-Charlottenburg, HR B 91022. Geschäftsführung: Haank, Mos, Hendriks