

Springer

1.
Auflage1. Aufl. 2018, XIII, 58 S. 5
Abb.**Gedrucktes Buch**

Softcover

Gedrucktes Buch

Softcover

ISBN 978-3-658-19940-1

£ 9,99 | CHF 17,00 | 14,01 € | 15,41

€ (A) | 14,99 € (D)

lieferbar

Rabattgruppe

Standard (0)

Produktkategorie

Heft

Reihe

essentials

Psychologie : Gesundheitspsychologie

Kolodej, Christa

Psychologische Selbsthilfe bei Mobbing

Zuversicht, Vertrauen, Veränderung

- **Hilfe zur Selbsthilfe bei Mobbing**
- **Zahlreiche Übungen zum Erhalt der psychischen und physischen Gesundheit**
- **Strategische Interventionen und praktische Tipps gegen Mobbing**

Christa Kolodej stellt anhand von zehn Themen wichtige Konzepte und zahlreiche Übungen vor, die dem Erhalt der psychischen und physischen Gesundheit bei Mobbing dienen. Hierbei geht es u.a. um die Stärkung positiver mentaler Einstellungen oder die Möglichkeit, sich entspannen zu können. Auch strategische Aspekte werden von der Autorin berücksichtigt. Die gelungene Vermittlung von schwierigen Gesprächsinhalten, das Treffen von nachhaltigen Entscheidungen oder das angemessene Abschließen erlebter Belastungen, um sich neu und unbelastet der eigenen Zukunft zu widmen, sind ebenfalls wichtige Themen dieses Buches. Es ist nicht immer möglich, Mobbing gänzlich zu vermeiden, sind die Prozesse doch oft so subtil, dass sie schwer sofort erkannt werden können. Mobbingbetroffene können nicht immer verhindern, dass sie in die Opferrolle gedrängt werden; ob sie diese annehmen, entscheiden sie jedoch selbst!

Bestellen Sie online unter springer.com/booksellers**Springer Nature Customer Service Center GmbH**

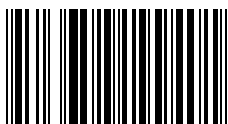
Customer Service

Tiergartenstrasse 15-17

69121 Heidelberg

Germany

T: +49 (0)6221 345-4301

row-booksellers@springernature.com

ISBN 978-3-658-19940-1 / BIC: MBNH9 / SPRINGER NATURE: SCY12020

€ (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7 % für Printprodukte bzw. 19 % MwSt. für elektronische Produkte. € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10 % für Printprodukte bzw. 20 % MwSt. für elektronische Produkte. Die mit * gekennzeichneten Preise sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.

Part of **SPRINGER NATURE**