



Leseprobe

Karen Matthiensen, Nadine Giesler

Ich bin ich – ein Glück!
Journal mit Ausfüllseiten
und DIY-Anleitungen

Bestellen Sie mit einem Klick für 15,00 €



Seiten: 240

Erscheinungstermin: 11. April 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Ich bin ich – ein Glück!

Wie gehe ich wertschätzend mit mir um? Wobei helfen mir meine Gefühle? Und wofür sind Achtsamkeit und Dankbarkeit eigentlich gut? In dieser Kombination aus Ratgeber, Tagebuch und Arbeitsbuch kommst du immer mehr dem auf die Spur, was dich ausmacht und besonders macht; wie Gedanken, Gefühle und Verhalten zusammenhängen, was der Selbstwerttopf ist und was Affirmationen bewirken können. Dabei entdeckst du, dass du viel selbst in der Hand hast und dass auch viel Alltägliches ein großes Glückspotenzial in sich trägt!

Mit Tagebuchseiten zum Ausfüllen, Info-Seiten inklusive hilfreicher psychologischer Hintergrundinformationen, und kreativen DIY-Anleitungen für kleine Auszeiten im Alltag.



Autor

**Karen Matthiensen,
Nadine Giesler**

Karen Matthiensen (Jahrgang 1968) ist Verhaltenstherapeutin für Kinder und Jugendliche in eigener Praxis seit 2008. Sie arbeitet bereits seit 1990 mit Kindern und Jugendlichen, zunächst als Kinderkrankenschwester und dann als Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin. Seit 2014 arbeitet sie außerdem als Supervisorin für Verhaltenstherapeuten in Weiterbildung. Mit Jugendlichen und Heranwachsenden zwischen 14 und 21 Jahren unterhält sie sich fast täglich und arbeitet mit ihnen daran, dass sie zu sich stehen und zuversichtlich in die Zukunft blicken können. Sie lebt



Hier kannst du Gedanken loswerden, die dich belasten:
von der Seele schreiben und aus dem Kopf vertreiben.

A large, empty white rectangular area with rounded corners, intended for writing down thoughts.



