



Nur Mut zum ersten Schritt: Wie Sie auf andere zugehen und sich ungezwungen unterhalten können

Doris Wolf, Alan Garner

 **Download**

 **Online Lesen**

Nur Mut zum ersten Schritt: Wie Sie auf andere zugehen und sich ungezwungen unterhalten können Doris Wolf, Alan Garner

Nur Mut zum ersten Schritt Wie Sie auf andere zugehen und sich ungezwungen unterhalten können

 [Download Nur Mut zum ersten Schritt: Wie Sie auf andere zugehen ...pdf](#)

 [Read Online Nur Mut zum ersten Schritt: Wie Sie auf andere zugehe ...pdf](#)

Nur Mut zum ersten Schritt: Wie Sie auf andere zugehen und sich ungezwungen unterhalten können

Doris Wolf, Alan Garner

Nur Mut zum ersten Schritt: Wie Sie auf andere zugehen und sich ungezwungen unterhalten können

Doris Wolf, Alan Garner

Nur Mut zum ersten Schritt Wie Sie auf andere zugehen und sich ungezwungen unterhalten können

Downloaden und kostenlos lesen Nur Mut zum ersten Schritt: Wie Sie auf andere zugehen und sich ungezwungen unterhalten können Doris Wolf, Alan Garner

224 Seiten

Kurzbeschreibung

Klappentext: Locker auf andere zugehen und ein Gespräch beginnen, das ist häufig einfacher gesagt als getan. 75% aller Menschen bekommen auf einem Fest, auf dem sie niemanden kennen, Angstgefühlen, Beklemmungen und feuchte Hände. Sie zerbrechen sich den Kopf darüber, mit welchen Worten sie ins Gespräch kommen können. Die Angst vor Ablehnung und einer Blamage hält sie jedoch von einer Kontaktaufnahme zurück. Die Angst vor sozialen Kontakten ist nicht angeboren, sondern kann jederzeit überwunden werden. Die beiden Autoren zeigen Ihnen in diesem Ratgeber, - wie Sie locker und unverkrampft auf fremde Menschen zugehen können, - wie Sie eine solche Ausstrahlung entwickeln, daß der Funke überspringt, - mit welchen Worten Sie ein Gespräch anknüpfen können, - wie Sie für andere ein attraktiver Gesprächspartner werden, - wie Sie Gesprächspausen vermeiden und eine angenehme Atmosphäre schaffen können. Wie die Autoren ihr Buch beschreiben: Die Angst, auf andere zuzugehen und mit diesen ein Gespräch zu beginnen, ist erlernt. Jederzeit können wir daran arbeiten, unsere Hemmungen zu überwinden. Dabei möchten wir konkrete Hilfestellungen geben. Unseren Ratgeber haben wir in drei Teile gegliedert. In Teil I beantworten wir Fragen wie: Warum sind manche Menschen kontaktfreudig, während andere vor jedem neuen Kontakt Angst haben und ihn meiden? Welche Rolle spielt die Körpersprache bei der Kontaktaufnahme? Wie wirken sich negative Einstellungen zu sich selbst auf das Kontaktverhalten aus? In Teil II vermitteln wir anhand vieler Übungen, wie man sein Selbstvertrauen aufbauen, angstausslösende Einstellungen überwinden und seine Körpersprache wirkungsvoll einsetzen kann. Teil III befaßt sich mit den konkreten Strategien der Gesprächsführung. Der Leser lernt, wie er ein Gespräch anknüpfen und durch geschicktes Fragen intensivieren kann. Anhand zahlreicher Übungsaufgaben kann er die vorgestellten Gesprächstechniken aktiv erproben und Schritt für Schritt das Kontaktverhalten verbessern.

Autorenkommentar

was Sie in unserem Ratgeber erwartet

Die Angst, auf andere zuzugehen und mit diesen ein Gespräch zu beginnen, ist erlernt. Jederzeit können wir daran arbeiten, unsere Hemmungen zu überwinden. Dabei möchten wir konkrete Hilfestellungen geben. Unseren Ratgeber haben wir in drei Teile gegliedert. In Teil I beantworten wir Fragen wie: Warum sind manche Menschen kontaktfreudig, während andere vor jedem neuen Kontakt Angst haben und ihn meiden? Welche Rolle spielt die Körpersprache bei der Kontaktaufnahme? Wie wirken sich negative Einstellungen zu sich selbst auf das Kontaktverhalten aus? In Teil II vermitteln wir anhand vieler Übungen, wie man sein Selbstvertrauen aufbauen, angstausslösende Einstellungen überwinden und seine Körpersprache wirkungsvoll einsetzen kann. Teil III befaßt sich mit den konkreten Strategien der Gesprächsführung. Der Leser lernt, wie er ein Gespräch anknüpfen und durch geschicktes Fragen intensivieren kann. Anhand zahlreicher Übungsaufgaben kann er die vorgestellten Gesprächstechniken aktiv erproben und Schritt für Schritt das Kontaktverhalten verbessern. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Doris Wolf ist Psychotherapeutin und Autorin mehrerer Selbsthilfebücher. In ihren Büchern läßt sie den Leser an ihrem Wissen teilhaben, das sie täglich den Patienten in ihrer Praxis weitergibt.

Download and Read Online Nur Mut zum ersten Schritt: Wie Sie auf andere zugehen und sich ungezwungen unterhalten können Doris Wolf, Alan Garner #7SZX058QJOY

Lesen Sie Nur Mut zum ersten Schritt: Wie Sie auf andere zugehen und sich ungezwungen unterhalten können von Doris Wolf, Alan Garner für online ebook Nur Mut zum ersten Schritt: Wie Sie auf andere zugehen und sich ungezwungen unterhalten können von Doris Wolf, Alan Garner Kostenlose PDF d0wnl0ad, 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 Nur Mut zum ersten Schritt: Wie Sie auf andere zugehen und sich ungezwungen unterhalten können von Doris Wolf, Alan Garner Bücher online zu lesen. Online Nur Mut zum ersten Schritt: Wie Sie auf andere zugehen und sich ungezwungen unterhalten können von Doris Wolf, Alan Garner ebook PDF herunterladen Nur Mut zum ersten Schritt: Wie Sie auf andere zugehen und sich ungezwungen unterhalten können von Doris Wolf, Alan Garner Doc Nur Mut zum ersten Schritt: Wie Sie auf andere zugehen und sich ungezwungen unterhalten können von Doris Wolf, Alan Garner Mobipocket Nur Mut zum ersten Schritt: Wie Sie auf andere zugehen und sich ungezwungen unterhalten können von Doris Wolf, Alan Garner EPub