



**Sei nicht so hart zu dir selbst: Selbstmitgefühl in guten und in miesen Zeiten**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Sei nicht so hart zu dir selbst: Selbstmitgefühl in guten und in miesen Zeiten

*Andreas Knuf*

Sei nicht so hart zu dir selbst: Selbstmitgefühl in guten und in miesen Zeiten Andreas Knuf

 [Download Sei nicht so hart zu dir selbst: Selbstmitgefühl ...pdf](#)

 [Online lesen Sei nicht so hart zu dir selbst: Selbstmitgeföh ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Sei nicht so hart zu dir selbst: Selbstmitgefühl in guten und in miesen Zeiten Andreas Knuf**

---

224 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

„Ich würde mich gern lieben, wenn ich nur anders wäre“. Kaum jemand geht so streng und unfreundlich mit sich um wie wir selbst. Der Psychotherapeut und Erfolgsautor Andreas Knuf zeigt, wie wir mithilfe des Selbstmitgefühls mit der ständigen Selbstverurteilung aufhören und schmerzhaft Erfahrungen besser tragen können. Mit Selbstmitgefühl wird eine Haltung sich selbst gegenüber bezeichnet, die von Freundlichkeit, Achtsamkeit und einem Wissen um das zum menschlichen Leben gehörige Leiden gekennzeichnet ist.

Andreas Knufs Buch bietet einen sehr konkreten und alltags- und übungsorientierten Weg, um Selbstmitgefühl zu kultivieren. Es zeigt, warum Selbstmitgefühl wichtiger ist als das zumeist hochgelobte Selbstwertgefühl. Neben konkreten Übungen werden auch Strategien und Formen der Selbstreflexion vermittelt, die als Routinen in den Alltag eingebaut werden können.

Eine konkrete, alltags- und übungsorientierte Anleitung, wohlwollend mit sich selbst umzugehen, und damit deutlich entspannter und besser durchs Leben zu gehen.

### **Über den Autor und weitere Mitwirkende**

Andreas Knuf, geboren 1966, ist Diplompsychologie und Psychologischer Psychotherapeut. Er arbeitet in eigener Praxis in Konstanz und ist daneben in Fortbildung und Supervision tätig. Ausbildungen in Verhaltenstherapie, Körperpsychotherapie und Existentieller Psychotherapie. Zahlreiche Veröffentlichungen zu psychischen Erkrankungen, Selbsthilfeförderung und Achtsamkeit.

Download and Read Online Sei nicht so hart zu dir selbst: Selbstmitgefühl in guten und in miesen Zeiten Andreas Knuf #XUF5138HKLV

Lesen Sie Sei nicht so hart zu dir selbst: Selbstmitgefühl in guten und in miesen Zeiten von Andreas Knuf für  
online ebook Sei nicht so hart zu dir selbst: Selbstmitgefühl in guten und in miesen Zeiten von Andreas Knuf  
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 Sei nicht so hart  
zu dir selbst: Selbstmitgefühl in guten und in miesen Zeiten von Andreas Knuf Bücher online zu  
lesen. Online Sei nicht so hart zu dir selbst: Selbstmitgefühl in guten und in miesen Zeiten von Andreas Knuf  
ebook PDF herunterladen Sei nicht so hart zu dir selbst: Selbstmitgefühl in guten und in miesen Zeiten von  
Andreas Knuf Doc Sei nicht so hart zu dir selbst: Selbstmitgefühl in guten und in miesen Zeiten von Andreas  
Knuf Mobipocket Sei nicht so hart zu dir selbst: Selbstmitgefühl in guten und in miesen Zeiten von Andreas  
Knuf EPub