



Nie mehr Flugangst - Ein Selbsthilfeprogramm in sechs Schritten



Download



Online Lesen

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

Nie mehr Flugangst - Ein Selbsthilfeprogramm in sechs Schritten

Karin Bonner

Nie mehr Flugangst - Ein Selbsthilfeprogramm in sechs Schritten Karin Bonner

Ein Selbsthilfeprogramm in sechs Schritten

Broschiertes Buch

Herzrasen, Schweißausbrüche, Todesangst - sobald sich die Flugzeugtür schließt, beginnt für Menschen mit Flugangst der blanke Horror. Viele vermeiden daher das Fliegen, so gut es geht, oder sie versuchen, mit Alkohol oder Beruhigungspillen die Angst zu unterdrücken. Doch damit ist es nicht getan. In diesem Buch stellt Karin Bonner ein klares, in Seminaren der Lufthansa erprobtes 6-Schritte- Programm gegen Flugangst vor. Mit Hilfe konkreter Übungen hilft sie Flugängstlichen, sich mit ihrer Angst zu konfrontieren und sie erfolgreich zu überwinden. -von einer erfahrenen Psychologin und Flugbegleiterin. -mit vielen Übungen und Leitfäden zum Überwinden der Angst

 [Download Nie mehr Flugangst - Ein Selbsthilfeprogramm in se ...pdf](#)

 [Online lesen Nie mehr Flugangst - Ein Selbsthilfeprogramm in ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Nie mehr Flugangst - Ein Selbsthilfeprogramm in sechs Schritten Karin Bonner

150 Seiten

Kurzbeschreibung

Herzrasen, Schweißausbrüche, Todesangst - sobald sich die Flugzeugtür schließt, beginnt für Menschen mit Flugangst der blanke Horror. Viele vermeiden daher das Fliegen, so gut es geht, oder sie versuchen, mit Alkohol oder Beruhigungspillen die Angst zu unterdrücken. Doch damit ist es nicht getan. In diesem Buch stellt Karin Bonner ein klares, in Seminaren der Lufthansa erprobtes 6-Schritte- Programm gegen Flugangst vor. Mit Hilfe konkreter Übungen hilft sie Flugängstlichen, sich mit ihrer Angst zu konfrontieren und sie erfolgreich zu überwinden. Von einer erfahrenen Psychologin und Flugbegleiterin. Mit vielen Übungen und Leitfäden zum Überwinden der Angst. Eine Leserin sagt: "Ich empfehle ihr Buch jedem, der so spricht, wie ich es noch vor einigen Monaten getan habe, und stelle es in mein Bücherregal zu den wichtigsten Büchern! Ich möchte ein großes Lob aussprechen für dieses grandios motivierende Buch! Dank diesem Buch haben sich für mich die Tore zur Welt geöffnet." Über den Autor und weitere Mitwirkende

Karin Bonner ist Diplompsychologin und Flugbegleiterin sowie ausgebildete Sportpsychologin. Sie leitet seit vielen Jahren Seminare zu Flugangst- und Stressbewältigung für die Lufthansa und betreut auch Hochleistungssportler mit Wettkampfstress

Download and Read Online Nie mehr Flugangst - Ein Selbsthilfeprogramm in sechs Schritten Karin Bonner
#8MPAE0IU6HS

Lesen Sie Nie mehr Flugangst - Ein Selbsthilfeprogramm in sechs Schritten von Karin Bonner für online ebook
Nie mehr Flugangst - Ein Selbsthilfeprogramm in sechs Schritten von Karin Bonner Kostenlose PDF
download, 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 Nie mehr Flugangst - Ein
Selbsthilfeprogramm in sechs Schritten von Karin Bonner Bücher online zu lesen. Online Nie mehr Flugangst
- Ein Selbsthilfeprogramm in sechs Schritten von Karin Bonner ebook PDF herunterladen Nie mehr
Flugangst - Ein Selbsthilfeprogramm in sechs Schritten von Karin Bonner Doc Nie mehr Flugangst - Ein
Selbsthilfeprogramm in sechs Schritten von Karin Bonner Mobipocket Nie mehr Flugangst - Ein
Selbsthilfeprogramm in sechs Schritten von Karin Bonner EPub