

Stark bleiben in Krisensituationen



Praktische Soforthilfe in der Krise

Social Distancing und Maskenpflicht, Homeoffice und Kurzarbeit, Existenzsorgen, Krankheitsfälle im persönlichen Umfeld und eingeschränkte Lebensqualität - die Corona-Krise stellt unsere Psyche vor riesige Herausforderungen. Dieser Ratgeber bietet mit zahlreichen Übungen und praktischen Tipps konkrete Soforthilfe, die für jegliche Krisensituation anwendbar sind. Er zeigt den richtigen Umgang mit Ängsten, fördert die Selbstheilungskräfte und stärkt die Resilienz.

www.ta-wuppertal.de

Gabriele Frohme
Corona: Wie Sie die psychischen Herausforderungen
meistern

€ 14,99 [D] / € 15,50 [A]

ISBN 978-3-432-11353-1 (Buch)

[Auch als E-Book und Hörbuch-Download](#)

TRIAS



Bequem bestellen über
www.trias-verlag.de
versandkostenfrei
innerhalb Deutschlands