

Selbstbewusstsein trainieren für Dummies

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

2. Auflage 2021

© 2021 Wiley-VCH GmbH, Weinheim

Original English language edition © 2009 by John Wiley and Sons, Ltd. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with John Wiley and Sons, Inc.

Copyright der englischsprachigen

Originalausgabe © 2009 John Wiley and Sons, Ltd. Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf Reproduktion im Ganzen oder in Teilen und in jeglicher Form. Diese Übersetzung wird mit Genehmigung von John Wiley and Sons, Inc. publiziert.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig

erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Coverfoto: © / Ruud Morijn /

[adobe.stock.com](https://www.adobe.com/stock.com)

Korrektur: Frauke Wilkens, München
Druck Ebner & Spiegel GmbH, Ulm

Print ISBN: 978-3-527-71829-0

ePub ISBN: 978-3-527-83266-8

Über die Autoren

Rhena Branch hat eine Privatpraxis und unterrichtet und leitet Masterstudiengänge an der Goldsmith's University London. Sie ist Mitautorin verschiedener Bücher über die Kognitive Verhaltenstherapie und Lehrbücher zur Rational-Emotiven Verhaltenstherapie sowie einiger Selbsthilfebücher. Sie therapiert allgemeine psychiatrische Störungen und ist auf Essstörungen und Angststörungen spezialisiert.

Rob Willson führt eine Privatpraxis und leitet und unterrichtet Masterstudiengänge zur Kognitiven Verhaltenstherapie und Rational-Emotiven Verhaltenstherapie an der Goldsmith's University London. Er ist Mitautor verschiedener Selbsthilfebücher

und häufiger Gast in Radio und Fernsehen.
Gegenwärtig arbeitet er in
Forschungsprojekten zur Behandlung
körperdysmorpher Störungen.