

(Read free ebook) Kraft in der Krise: Ressourcen gegen die Angst (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft)

## **Kraft in der Krise: Ressourcen gegen die Angst (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft)**

Von Christa Diegelmann, Margarete Isermann  
\*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #85200 in BcherMarke: UnbekanntVerffentlicht am: 2015-02-23Abmessungen: 8.31 x .87b x 5.35l, Einband: Taschenbuch160 Seiten | File size: 69.Mb

Von Christa Diegelmann, Margarete Isermann : Kraft in der Krise: Ressourcen gegen die Angst (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Kraft in der Krise: Ressourcen gegen die Angst (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener

Kraft):

Kundenrezensionen  
Hilfreichste Kundenrezensionen  
10 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
Groartiger Ansatz - groartiges Buch!  
Von B. Rpk  
Also, fr mich kommt dieser Titel fest ins Regal, sicherlich, um mich immer mal wieder von dieser klaren Komposition aktueller neurowissenschaftlicher und psychologischer Erkenntnisse und Tools inspirieren zu lassen. Ich bin ganz verwundert, dass hier nicht die 5 Sterne Bewertungen bersprudeln! Titel und Untertitel verweisen darauf, worum es geht: Mit einer hilfreichen Einstellung sich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen und Krisen als konstruktive Kraft zu verstehen, wenn man und frau die Mittel gegen Angst kennt und nutzen kann. Die Autorinnen, beide niedergelassene Psychotherapeutinnen, haben Ihre Erkenntnisse in Akronymen verdichtet und somit hilfreiche Orientierung geschaffen in der Dichte der Thematik.  
TRUST - so lautet der zentrale Ansatz mit Hilfe dem Diegelmann und Isermann traumatisierten und an Krebs erkrankten Menschen Untersttzung bieten:  
T = Techniken R = ressourcenfokussierter U = und S = symbolhafter T = Traumabearbeitung.  
Was bei solch herausfordernden Lebenserfahrungen hilft, hilft erst recht bei der Bewltigung von Lebenskrisen und -engpsen generell. Das KRISEN-ABC bietet zahlreiche bungen. Vom Keep Cool und der Einladung zum Runterfahren bis hin zur Sinnfindung. Basis sind die Erkenntnisse der modernen Neurophysiologie. Gedichte und Erfahrungsberichte lockern den methodischen Teil angenehm auf. Eine beiliegende CD bietet den Mitschnitt eines Interviews der Autorinnen mit Gerald Hther, angesehenener Neurophysiologe und Hirnfachmann, sicherlich mittlerweile Vielen positiv bekannt. Besonders hat mir gefallen, dass die kleine Interviewrunde einen ruhigen Gerald Hther zum Ausdruck brachte, der achtsam und engagiert die Arbeit der Autorinnen positiv unterstrich und mit seinen Erklrunen wrzte. Sehr schn auch im Buch selbst, dass die zentralen Thesen Hthers noch einmal komprimiert und gut verstndlich nachzulesen sind. Insgesamt fllt mir das Buch durch Klarheit und Verstehbarkeit auf. Sozusagen eine salutogene Aufbereitung :-)  
..Ich werde das Buch selbst gern nutzen und auch meinen Kunden empfehlen. Danke dafr!  
2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super Buch mit vielen Strategien, Tipps usw die wirklich helfen  
Von Greta Great  
Jeder der unter Angstzustnden und / oder Krankheit leidet sollte sich dieses Buch kaufen, lesen und dann damit arbeiten und vieles ins eigene leben integrieren. Sind auch viele Sachen drin, bei denen Partner, Freunde usw helfen knnen.  
1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ein Buch mit viel Input  
Von Christine Pretzel  
Ich habe ein Buch fr mehr Handwerkszeug fr meine therapeutische Arbeit gesucht - und gefunden. Es ist voll mit Ressourcen orientierten bungen, auch zum Coaching super geeignet.  
Fr Patienten selbst vielleicht eher schwierig, da sie die bungen lesen und parallel durchfhren sollen.

Produktbeschreibung  
Ressourcen gegen die Angst  
Broschiertes Buch  
Angst blockiert unser Gehirn und verhindert so einen konstruktiven und vorwrts gerichteten Umgang mit der bedrohlichen Situation. Dieses Buch hilft dabei, diesen Teufelskreis aufzubrechen.  
Mit einem exklusiven Interview mit dem bekannten Neurowissenschaftler Gerald Hther auf beiliegender CD.  
Lebenskrisen, z. B. durch eine ernsthafte Erkrankung oder durch Traumatisierung verursacht, lsen immer auch schwer beherrschbare ngste aus. Angst blockiert jedoch unser Gehirn und verhindert so einen konstruktiven und vorwrts gerichteten Umgang mit der bedrohlichen Situation. Angstblockaden zu lsen und Betroffene wieder handlungs- und entscheidungsfhig zu machen, ist Ziel des Buches. Die beiliegende Hr-CD vertieft das Verstndnis neurobiologischer Zusammenhnge bei der Angstentwicklung und Angstbewltigung. In einem etwa einstndigen Gesprch mit den Autorinnen beantwortet der bekannte Neurobiologe Gerald Hther Fragen, die unser Lebensgefhl in Krisensituationen grundlegend bestimmen.

Pressestimmen  
Zielsetzung des Buches ist es, dass man wieder Zugang zu den eigenen Ressourcen findet, wieder handlungs- und entscheidungsfhig wird. Hierzu werden Informationen gegeben, Beispiele erlutert und eine Vielzahl an bungen vorgestellt. Eine Hr-CD vertieft das Verstndnis neurobiologischer Zusammenhnge.  
Sucht, Oktober 2012  
Im Mittelpunkt des Buches steht die Strkung und Erweiterung individueller Ressourcen auch angesichts existenzieller Grenzerfahrungen. Die Autorinnen wollen ermutigen, mehr Vertrauen in die eigenen Fhigkeiten, in die eigenen Wege, Wahrnehmungen und Sichtweisen zu entwickeln und bieten dazu konkrete Handlungsanregungen an. Nach entsprechenden theoretischen Einfhrungen folgt ein ausfhrliches Kapitel mit Anleitungen und bungen, welche dazu helfen, das Stresssystem herunterzufahren und individuelle Ressourcen zu aktivieren, Achtsamkeit zu entwickeln, die eigene Sinn-Bindung zu untersttzen, soziale Beziehungen aktiv aufzubauen und zu pflegen, Bewertungen zu ndern und Chancen zu erkennen.  
Sucht Aktuell, Januar 2013  
Groartig ... Brbel Rpk-Stieghorst, lustauzukunft.de, 29.04.2013  
Das TRUST-Konzept und das Krisen ABC zieht sich als roter Faden durch das Buch. Viele einfache bungen ermgligen es dem Leser, der Leserin individuell auszuprobieren, und wieder ins Handeln zu kommen.  
Lisa Tomaschek-Habrina, origo.at, Januar 2013  
Insgesamt liegt ein sehr engagiertes, anregendes Buch vor, das unermdlich an die Ressourcen des Lesers appelliert und deren Aktivierung in mannigfaltigen Variationen frdert! Da das Buch weitgehend ohne therapeutischen Fachjargon geschrieben ist, ist es einer breiten Leserschaft zugngig! Und diese sollte das Buch auch finden, denn das Krisen-ABC ist ein Programm, das als Krisenprvention ebenso denkbar ist wie als Krisenintervention!  
Frank Sedlak, schule.at, 22.12.2011  
Das KRISEN-ABC bietet zahlreiche bungen. Vom Keep Cool

und der Einladung zum Runterfahren bis hin zur Sinnfindung ... Insgesamt fllt mir das Buch durch Klarheit und Verstehbarkeit auf ... Ich werde das Buch selbst gern nutzen und auch meinen Kunden empfehlen. Danke dafr!Brbel Rpk-Stieghorst, .de, 13.04.2013

WerbetextTrust and go: Impulse fr ein besseres Leben in Krisensituationen

KurzbeschreibungLebenskrisen, z. B. durch eine ernsthafte Erkrankung oder durch Traumatisierung verursacht, lsen immer auch schwer beherrschbare ngste aus. Angst blockiert jedoch unser Gehirn und verhindert so einen konstruktiven und vorwrts gerichteten Umgang mit der bedrohlichen Situation. Angstblockaden zu lsen und Betroffene wieder handlungs- und entscheidungsfhig zu machen, ist Ziel des Buches. Die beiliegende Hr-CD vertieft das Verstdnis neurobiologischer Zusammenhnge bei der Angstentwicklung und Angstbewltigung. In einem etwa einstndigen Gesprch mit den Autorinnen beantwortet der bekannte Neurobiologe Gerald Hther Fragen, die unser Lebensgefhl in Krisensituationen grundlegend bestimmen.