

(Download) Laufen psychotherapeutisch nutzen: Grundlagen, Praxis, Grenzen

Laufen psychotherapeutisch nutzen: Grundlagen, Praxis, Grenzen

Von OLIVER STOLL

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #694902 in BcherVerffentlicht am: 2012Abmessungen: 10.08 x .59b x 6.97l, .0 Pfund Einband: Gebundene Ausgabe | File size: 37.Mb

Von OLIVER STOLL : Laufen psychotherapeutisch nutzen: Grundlagen, Praxis, Grenzen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Laufen psychotherapeutisch nutzen: Grundlagen, Praxis, Grenzen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Besonders geeignet fr den psychotherapeutischen AlltagVon Kohlauer, UlfSehr gute Zusammenfassung fr den psychotherapeutischen Alltag. Die schlechten Rezensionen hier setzen an falschen Erwartungen an. Das Buch ersetzt keinen Motivationstrainer sondern fasst Aspekte und Ergebnisse sehr gut zusammen.10 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wenn Sportwissenschaftler sich ber Psychotherapie auslassen..Von Ludwig Lufers

etwas muss wohl herauskommen, wenn Sportwissenschaftler meinen, sich bei Psychotherapie uern zu mssen. Schon die Beschreibung dessen, was sie unter Psychotherapie verstehen, ist naiv. Da ist nur von Gesprchen die Rede, als wrde Psychotherapie nur aus Gesprchen bestehen. Keine Rede von Verfahren wie Reizkonfrontation, Rollenspiel, Hypnose, imaginativen Verfahren oder anderen Vorgehensweisen der wissenschaftlichen Psychotherapie. In Bezug zu den Merkmalen einer Psychotherapie werden munter die von Bartmann (1989, 1991 und 2005) aufgestellten Kriterien genannt, ohne an der Stelle den Autor zu benennen. Die Laufempfehlungen z.B. mindestens 3-mal die Woche mit 30-60 Minuten und bei 60-80% der maximalen Herzfrequenz bei schwerer Depression sind, wie jedem bekannt ist, der schon einmal mit depressiven Patienten gearbeitet hat, wirklichkeitsfremd. Es ist vielmehr eine uerst schwierige Aufgabe, einen Depressiven überhaupt zum Laufen zu bewegen. Dazu liest man bei den Autoren aber leider nichts. Bei den Ausbildungsprogrammen zum Lauftherapeuten wird nur das Programm des DLZ (Deutsches Lauftherapiezentrum) genannt. Die seit 2003 bestehende Lauftherapieweiterbildung der DGVT (Deutsche Gesellschaft fr Verhaltenstherapie) wird nicht genannt, obwohl sie derzeit als einzige Lauftherapieweiterbildung von der bayerischen Psychotherapeutenkammer zertifiziert ist! Die zusammengefassten Studien knnen von Fachleuten als brauchbare wenngleich recht lckenhafte Literaturzusammenstellung angesehen werden. Fr wissenschaftlich nicht geschulte Lufer ist die Form der Zusammenstellung eher rgerlich. Welcher Laie hat beispielsweise schon eine Vorstellung von der benutzten Abkrzung RCT (randomized controlled trial)? Insgesamt ist das Buch fr mich eine nicht empfehlenswerte Lektre. 5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilfreiche Lektre zum Thema Laufen und Psyche Von Dr. Dr. med. Herbert Mck Als rztlicher Psychotherapeut habe ich das von Stoll und Mainz verfasste Buch "Laufen psychotherapeutisch nutzen" mit Gewinn gelesen. Ich halte gelegentlich Vortrge zum Thema "Depression und Sport" und konnte aus der Lektre sinnvolle Anregungen entnehmen. So war mir die "transiente Hypofrontalittshypothese" zumindest unter diesem Begriff nicht bekannt. Damit ist gemeint, dass sich die Blutverteilung im Gehirn unter sportlicher Belastung so umverteilt, dass solche Regionen weniger durchblutet werden, die z.B. fr ungnstiges Denken (Kognitionen") und Hemmungen verantwortlich zeichnen. Das Blut fliet stattdessen verstrkt in solche Bereiche, die fr die Motorik und Sensorik wichtig sind, wodurch die Rechenleistung" des Gehirns in den zuerst genannten Bereichen reduziert wird. Natrlich werden viele andere Hypothesen" nicht erwht oder vertieft (zum Beispiel der Einfluss des Laufens auf "Stresshormone" oder auf die Neubildung von Nervenwachstumsfaktoren). Aber das Buch erhebt auch nicht den Anspruch, Lehrbuch" oder Grundlagenwerk" sein zu wollen. Der etwas heftigen Kritik eines Vorrezensenten, der manche Auslassung bemngelt, kann ich mich daher nicht anschlieen. Mittlerweile gibt es zu dem Themenbereich Laufen und Psyche" bzw. Sport und Psyche" Hunderte von wissenschaftlichen Studien oder bersichtsartikel, deren Erkenntnisse sich beim besten Willen auf 164 Textseiten nicht vollstndig und erschpfend darstellen lassen. Vor diesem Hintergrund haben die Autoren eine vertretbare Auswahl getroffen, die naturgem lckenhaft bleiben muss. In zwei Kapiteln des Buches beschreiben Stoll und Ziemainz die Auswirkungen von Ausdauerlaufen auf krperliche und psychische Parameter (Messwerte"). In einem weiteren Kapitel geben sie eine kurze praktische Anleitung zum Laufen und in sechs Kapiteln zeigen sie anhand von Studienergebnissen auf, welchen Nutzen Laufen fr einzelne Krankheitsbilder zu haben scheint (Depressionen, Essstrungen, Suchterkrankungen, Persnlichkeitsstrungen, Krebserkrankungen und koronare Herzerkrankung / Bluthochdruck). Das abschlieende 12. Kapitel widmet sich den Kontraindikationen fr ausdauerndes Laufen, wobei der Aspekt "Laufsucht" erfreulich differenziert dargestellt wird. Wer als Arzt oder Psychotherapeut gesundes Laufen" in seinen Behandlungsschatz aufnehmen will, verfgt nach der Lektre dieses Buchs ber gengend Argumente, um Patienten / Klienten zu motivieren und ihnen bei Rckfragen Rede und Antwort zu stehen. Unter diesem Aspekten wrde ich bei einer Neuauflage vor allem das Kapitel ber die Wirkungen von Ausdauerlaufen auf psychische Parameter aktualisieren und deutlich erweitern. Denn viele Patienten / Klienten sind an diesen Aspekten durchaus interessiert und knnen sich aufgrund eines besseren Verstdnisses der Zusammenhnge auch besser selbst zum Laufen motivieren.