

(Get free) Trauern - und leben!

Trauern - und leben!

Von Antje Uffmann

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



Antje Uffmann

Trauern - und leben!

Wege aus dem Trauerlabyrinth



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #1179592 in BcherVerffentlicht am: 2007-09Abmessungen: 8.58 x .43b x 5.35l, Einband: Broschiert136 Seiten | File size: 59.Mb

Von Antje Uffmann : Trauern - und leben! before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Trauern - und leben!:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
lesenswertVon KundeIch habe das Buch gelesen, weil ich den Mann, den ich liebe besser verstehen kann. Mir ist aber

bewusst geworden, da ich selber auch trauere. Das Buch ist einfühlsam geschrieben und ein guter Wegbegleiter. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ausgezeichnet, auch für Depressive geeignet. Von Geralt. Diese Taschenbuchausgabe von 2007 ist eine bearbeitete Version eines älteren Werkes. Mein Zugang zu diesem Buch war vielleicht insofern ungewöhnlich, als ich keinen Sterbefall verarbeiten muss, sondern unter Depressionen leide und zur Zeit mit heftigen Trauergefühlen kämpfen muss. Abgesehen von dem Fehlen eines Sterbefalles begleiten diese Trauer aber genau die Symptome, wie sie das Buch beschreibt, z.B. Lebensnöte. Das Buch ist kompakt, aber mit vielen (praktischen) Informationen sehr fundiert gefüllt. Die Autorin beherrscht, kurz, präzise und knapp genau das Richtige zu sagen. Viel Luft mit Visualisierungen, die Trauer wird mit visuellen Metaphern als eine Landschaft mit bestimmten Abschnitten beschrieben und die vielen wirkungsvollen Fantasiereisen waren für mich die wichtigsten und wirkungsvollsten Übungen - und ich dachte immer, Fantasiereisen wären was für die Katz! Auch z.B. die Anregung, Hoffnungsmomente im Alltag zu suchen und festzuhalten, gefiel mir sehr gut, oder sich eine Trauerecke einzurichten. Auch wenn die Autorin theologischen Hintergrund hat, arbeitet sie nicht mit religiösen Keulen, sondern gibt breit gefasste spirituelle Tipps. Das ganze Buch ist ein Rundgang durch die verschiedenen Trauerlandschaften, ist gut und logisch gegliedert und allein schon der sensible, aber optimistische und praktische Schreibstil vermittelt Hoffnung. Man kann mit der Trauer leben. Ich werde dieses Buch sicher noch ein zweites Mal lesen und damit arbeiten. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Anregungen und Anleitungen für Trauernde mit Hang zur Selbsterfahrung. Von Lebens- und Lesefreude. Dieses Buch bietet in sanfter Sprache verpackt zum Teil sehr hilfreiche Anregungen und Anleitungen, um der eigenen Trauer zu begegnen. Manchmal SEHR feinfühlig Formulierungen KANNEN Zugänge zum Trauern erleichtern, wenn man für Wege der Selbst- und Körperwahrnehmung und kognitive Zugangsweisen offen ist. Ein hilfreiches Buch mit interessanten sprachlichen Bildern.

Kurzbeschreibung: Trauer ist ein Irrgarten der Gefühle. Die Autorin geht zusammen mit den Trauernden Schritt für Schritt die Landschaften der Trauer ab: die trostlose Wüste und den vereisten Fluss, das finstere Tal und die Höhle des Drachens, wobei diese Symbole für die Gefühlslandschaften sind, in denen sich der Trauernde bewegt. Der Irrgarten wandelt sich unter der Anleitung der Autorin zum Labyrinth mit einem Zentrum und einem Ausgang. Zusätzlich gibt es in jedem Kapitel Anleitungen für private Trauerrituale, Fantasiereisen und Entspannungsübungen, damit die Trauernden wieder lernen, mit sich selbst liebevoll umzugehen, denn nur dann wird das Annehmen der Trauer und letztlich auch der Weg aus ihr heraus möglich. über den Autor und weitere Mitwirkende: Antje Uffmann, geboren 1964, studierte evangelische Theologie, Psychologie und Publizistik. Sie war als Seelsorgerin mit dem Schwerpunkt Sterbebegleitung tätig. In ihrer Praxis für Trauerbegleitung und Religionstherapie betreut sie Gesprächs- und Selbsthilfegruppen und leitet Seminare und Fortbildungskurse im Bereich Hospiz. Sie lebt in der Nähe von Bielefeld.