

[Free read ebook] Sein Leben neu erfinden: Wie Sie Lebensfallen meistern

Sein Leben neu erfinden: Wie Sie Lebensfallen meistern

Von Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #10141 in BcherMarke: JunfermannVerffentlicht am: 2006Abmessungen: 9.49 x 1.06b x 6.851, Einband: Taschenbuch416 Seiten | File size: 34.Mb

Von Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko : Sein Leben neu erfinden: Wie Sie Lebensfallen meistern before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Sein Leben neu erfinden: Wie Sie Lebensfallen meistern:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ungemein hilfreich, sofern Mensch etwas ber sich erfahren mchte.Von DKIch hatte das Buch geborgt sehr lang einfach nur herum liegen, weil mich sogenannte "Selbsthilfebcher" normalerweise nicht wirklich interessieren. Irgendwann nahm ich es dann zur Hand und habe es innerhalb von einigen Tagen gelesen und dabei viele WOW-Effekte gehabt. Als ich es durch hatte, habe ich es mir bestellt, damit ich jederzeit darin lesen und es auch weitergeben kann.Da ich im psychosozialen Bereich arbeite, aber auch selbst sehr reflektierend bezglich meiner Biografie und

meiner Strategien bin, habe ich das Buch in doppeltem Auftrag gelesen, für mich selbst und für die Menschen, die ich begleite. Dabei konnte ich vieles, was ich bereits über mich, aber auch durch und für meine Arbeit wusste, noch einmal in einem anderen, sehr komprimierten Rahmen durchdenken. Was mich sehr abgeschreckt hat und vielleicht dazu führte, es lange nicht zu lesen, waren sowohl der Titel als auch das Bild. Aber als diese Herde genommen war, konnte ich anhand der sehr plausiblen Erklärungen und den jede Lebensfälle beschreibenden Fragenkatalog eigene und fremde Verhaltensweisen noch besser nachvollziehen und auch für mich und meine Arbeit weitere Lösungsansätze erkennen und gerade in der Betreuung auch anwenden. Wer sich fachlich oder aus eigener Betroffenheit für die Schematherapie interessiert, wer ein klar und verständlich formuliertes und gut strukturiertes (Selbsthilfe-) Buch ohne den sonst sehr verbreiteten "Du schaffst das"-Pathos sucht, der ist mit diesem Buch sehr gut beraten. Danach ist das Leben nicht automatisch besser, gelingt alles reibungsloser oder wird alles viel einfacher. Es steckt eine Menge Arbeit darin, grundzählich, sich zu erkennen und dann auch noch zu verändern, aber sich selbst zu verstehen bzw. Andere vielleicht in der einen oder anderen "Falle" zu entdecken, ist grundzählich hilfreich und bereichernd. Und die von den Autoren gegebenen Hinweise können durchaus sehr dazu dienen, Veränderungen anzustoßen. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ich bin begeistert. Von Kunde Ich habe das Buch sehr gerne gelesen und auch als Leihgabe komplett durchgearbeitet. Es ist ausführlich beschrieben und erklärt zudem sind viele Übungen dabei die man für sich selbst machen kann. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr aufschlussreich für alle Interessierten. Von Helena Man erfährt nicht nur sehr viel über sich selbst und seine Muster sondern erkennt auch erstaunlich viel andere Menschen darin. Das Buch ist sehr empfohlen. Man bekommt mehr Verständnis für sich und andere.

Produktbeschreibung Wie Sie Lebensfallen meistern. Den Teufelskreis selbstschädigenden Verhaltens durchbrechen ... Und sich wieder glücklich fühlen. Broschüres Buch. Übersetzt von Theo Kierdorf. Unbefriedigende Beziehungen, ein unbegründeter Mangel an Selbstachtung, das Gefühl, ein unerfülltes Leben zu führen - alle diese Probleme kann man lösen, indem man die Botschaften verändert, die man verinnerlicht hat. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie den Teufelskreis selbstschädigender Verhaltensmuster, im vorliegenden Buch "Lebensfallen" genannt, durchbrechen können. Die renommierten Psychotherapeuten Jeffrey E. Young und Janet S. Klosko nutzen die neuesten Erkenntnisse der kognitiven Therapie, um Ihnen beim Erkennen und Verändern negativer Denkmuster zu helfen. Sie ersparen Ihnen damit eine langwierige traditionelle Therapie oder die Einnahme von Medikamenten. Die Autoren beschreiben elf der häufigsten "Lebensfallen", bieten für jede von diesen einen diagnostischen Test an und helfen Ihnen durch detaillierte Empfehlungen, sich aus diesen Fallen zu befreien.

Über den Autor und weitere Mitwirkende Jeffrey E. Young, Ph.D., ist Mitglied der Fakultät der Psychiatrischen Abteilung der Columbia University. Er ist Gründer und Leiter des Cognitive Therapy Center in New York und Connecticut und des Schema Therapy Institute in New York City. Janet S. Klosko, Ph.D., ist Co-Direktorin des Cognitive Therapy Center von Long Island in New York, Senior Psychologin am Schema Therapy Institute und am Woodstock Women's Health. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. e unter der Situation leiden. Sie protestieren protestieren. ngstliche Bindung entwickelt. Nach Bowlby ist diese Aufeinanderfolge von Phasen der Angst, Verzweiflung und Distanzierung ein universelles Muster: So reagieren alle kleinen Kinder auf Trennungen von ihrer Mutter. Außerdem ist diese Reaktionsweise nicht nur bei Mensch