

## Lebensmuster verstehen und verändern

### Psychotherapeutischer Rat zum Hören

Es ist nicht leicht, die eigenen Verhaltensmuster zu verstehen. Hat man aber das Gefühl unter ihnen zu leiden, dann sollte man sich dringend mit ihnen auseinandersetzen. »Das macht mich krank!«, »Ich schaffe das nie!« oder immer nur »Ja, gerne!« sind Sätze, bei denen die Alarmsignale läuten sollten. Für alle, die unter negativen Lebensmustern leiden und das Gefühl haben, das eigene Leben gerät durch sie immer wieder in eine Sackgasse, haben die Psychotherapeutinnen Laura Seebauer und Gitta Jacob den Audio-Ratgeber **»Andere Wege gehen. Lebensmuster verstehen und verändern«** entwickelt – therapeutischen Rat und angeleitete Übungen zum Hören. Die CD skizziert problematische Verhaltensweisen und ihre Ursprünge, und erklärt, woran man sie erkennt und wie man sie überwindet. Drei große Lebensthemen werden behandelt:

*>Wie hat mich die Beziehung zu meinen Eltern geprägt, was habe ich von Ihnen übernommen?*

*>Wie kann ich lernen, »Nein« zu sagen und Dinge anzupacken.*

*>Wie Sorge ich gut für mich?*

Der Audio-Ratgeber fußt auf den Modus-Konzepten der **Schematherapie**. Das klingt kompliziert, lässt sich aber zusammenfassend als eine moderne Form der Verhaltenstherapie beschreiben. Charakteristisch für den schematherapeutischen Ansatz, zu deren wichtigsten Protagonisten Gitta Jacob zählt, ist, dass dem Menschen auf Augenhöhe begegnet wird und er sich in der therapeutischen Arbeit immer als selbstwirksam empfindet. Neben frühen Kindheitsprägungen und Erfahrungen mit Eltern und Autoritäten arbeitet die Schematherapie an den Problembewältigungsstrategien jedes Einzelnen, setzt aber auch immer seinen Wunsch und seine Befähigung voraus, glücklich zu sein. Diesen Ansatz hat die Schematherapie von der positiven Psychologie übernommen.

»Andere Wege gehen« befähigt den Zuhörer, sehr schnell zum Experten seiner eigenen Probleme zu werden, arbeitet die Kernprobleme nicht quälend lange durch, sondern verwendet klare Strategien, um negative Muster durch angemessenere Gefühle und Verhaltensweisen zu ersetzen.



Laura Seebauer / Gitta Jacob

[Andere Wege gehen](#). Audio-CD

Lebensmuster verstehen und verändern. Ein schematherapeutischer

Audio-Ratgeber

EUR 19,95

ISBN 978-3-621-28041-9

1. Auflage 2013

Pressekontakt:

Jacob Hochrein

Pressereferent Sachbuch und Fachbuch

Telefon: +49 (0) 6201 6007 389, [j.hochrein@beltz.de](mailto:j.hochrein@beltz.de)

Werderstraße 10 · 69469 Weinheim · [www.beltz.de](http://www.beltz.de)