

Andere Wege gehen

Überzogener Ärger, Trotz, zerstörerische Wut, selbstverletzendes Verhalten: Wie Schematherapie hilft, negative Lebensmuster zu verändern, und belastende Verhaltensweisen anderer besser zu verstehen.

Wir alle kennen es: Bei sich und bei anderen auf immer gleiche und wiederkehrende Verhaltensmuster zu stoßen. Schön, wenn sie sich gut anfühlen. Denn sie sorgen dafür, dass wir uns und bestimmte Personen als stabil und verlässlich wahrnehmen. Doch häufig erleben wir diese Muster als einschränkend, kränkend oder gar verletzend. Für alle, die unter negativen Lebensmustern leiden und das Gefühl haben, das eigene Leben ist in eine Sackgasse geraten, ist das neue Buch von Gitta Jacob, Hannie van Genderen und Laura Seebauer „Andere Wege gehen. Lebensmuster verstehen und verändern“. Das Buch skizziert problematische Verhaltensweisen und ihre Ursprünge, erklärt, woran man sie erkennt und wie man sie überwindet: intensiven Ärger, Trotz oder Wut, das übermächtige Gefühl, sich abgelehnt zu empfinden, oder falsche Bewältigungsstrategien wie sozialen Rückzug oder den Gebrauch von Suchtmitteln. Zur Überwindung von falschen Lebensmustern empfehlen die beiden Autoren die Methoden der Schematherapie. Diese begegnet dem Menschen auf Augenhöhe und orientiert sich konsequent an seinen Ressourcen: Neben frühen Kindheitsprägungen und Erfahrungen mit Eltern und Autoritäten arbeitet sie an den Problembewältigungsstrategien jedes Einzelnen, setzt aber auch immer seinen Wunsch und seine Befähigung voraus, glücklich zu sein. Die Schematherapie befähigt den Betroffenen 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 zu ersetzen. Sehr viele Fallbeispiele machen das Buch persönlich nachvollziehbar und ermöglichen eine Umsetzung im eigenen Leben. Zusätzliche Online-Materialien erleichtern die Arbeit an und mit den als einschränkend empfundenen Lebensmustern.



Gitta Jacob / Hannie van Genderen / Laura Seebauer

Andere Wege gehen

Lebensmuster verstehen und verändern - ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien

EUR 24,95

ISBN 978-3-621-27820-1

1. Auflage 2011. 192 Seiten.

Gebunden.