



Sandra Deistler  
**Selbstwirksamkeit**  
 65 kreative Impulse der Selbstfürsorge  
 für eine professionelle Haltung in  
 therapeutischen und sozialen Berufen  
 2025, 65 Karten mit  
 ausführlichem Booklet  
 € 35,00  
 GTIN 4019172400248  
 Bestell-Nr. 540024  
 Auch als **E-Book** erhältlich

65 Impulskarten laden auf originelle, innovative und (selbst-)wirksame Weise dazu ein, künstlerisch-kreativ aktiv zu werden. Spielerisch gelingt es, individuelle Ressourcen, Kapazitäten und Grenzen konstruktiv zu reflektieren und für den professionellen sozialtherapeutischen Berufskontext nutzbar zu machen. Das Set eignet sich gleichermaßen zum Selbstcoaching wie für die tägliche Arbeit mit jugendlichen und erwachsenen KlientInnen. Es wirkt effektiv und präventiv gegen Mitgefühlsstress und Empathiemüdigkeit. Das Booklet beschenkt mit wertvollen Anregungen zu den Themen Resilienz, Selbstfürsorge und Resonanz.

[www.juventa.de](http://www.juventa.de)

**BELTZ JUVENTA**

## Aus dem Inhalt:



## Die Autorin:

Sandra Deistler ist Dipl.-Kunsttherapeutin FH, Referentin für Biografiearbeit und Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis. <https://www.atelier-fuenf.de>. Zuvor arbeitete sie in verschiedenen Kliniken für Seelische Gesundheit. Dort sammelte sie vielfach Erfahrungen mit Stressbewältigung und Emotionsregulation, verschiedenen Verhaltenstherapeutischen Modellen der dritten Welle wie Schematherapie sowie Akzeptanz- und Commitmenttherapie in Kombination mit kunsttherapeutischen Mitteln und Methoden sowie dem achtsamkeitsbasierten Ansatz nach C. Germer und K. Neff »Mindful SelfCompassion«.

## So bestellen Sie:

 Im Internet: [www.juventa.de](http://www.juventa.de)

Der direkte Weg zum Buch



 Telefon: 0 62 01/60 07-330

 E-Mail: [medienservice@beltz.de](mailto:medienservice@beltz.de)

 Beltz Medienservice, Postfach 100565, D-69445 Weinheim