

[Library ebook] Bei sich und in Kontakt. Anregungen zur Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung

# Bei sich und in Kontakt. Anregungen zur Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung

Von Thea Rytz

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



Produktinformation -Verkaufsrank: #130581 in BcherMarke: Hogrefe (Vorm. Verlag Hans Huber)  
)Verffentlicht am: 2010-01-22Abmessungen: 8.78 x .79b x 7.95l, Einband: Taschenbuch230 Seiten | File size: 30.Mb

**Von Thea Rytz : Bei sich und in Kontakt. Anregungen zur Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Bei sich und in Kontakt. Anregungen zur Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
hilfreiches BuchVon SabineIch habe nach einem Buch gesucht, wie man sich selbst im Kontakt mit anderen nicht so sehr verliert. Mein Fazit: hilfreich!Den Einfhrungsteil, wo Frau Rytz ihre eigene Entwicklung beschreibt, finde ich zu lang. Es ist wohl die Angewohnheit von Akademikern, Ihr Werk durch Titel und Quellen zu untersttzen. Doch das interessiert mich als Leser gar nicht so sehr, woher das Wissen kommt. Wenn ein Buch gut ist, ist es mir egal, ob derjenige 5 Jahre studiert hat, oder ob ihm die Idee einfach unter der Dusche gekommen ist.Interessant sind allemal die Erfahrungsberichte von den Therapiepatientinnen. Sowie auch die praktischen bungen.Mir gefllt der Gedanke der oszillierenden Aufmerksamkeit (ich, andere, Gedanken, Gefhle, Wahrnehmungen), der sich anschaulich wie ein roter Faden durch das ganze Buch zieht.Es ist jetzt einige Wochen her, dass ich es gelesen habe, und ich benutze in belastenden Situationen im Alltag jetzt regelmig das Gespr fr den Kontakt zum Boden, die gerade Krperhaltung (als wenn der Kopf an einem Faden nach oben gezogen wird) und das Bild von der "Schutzkugel" um einen herum. Das

hilft mir. Frau Rytz hat ja gezögert, das Buch zu schreiben, aus Sorge, die Patientinnen könnten es "missbrauchen", um die Übungen zu perfektionieren und wiederum ihrer Krankheit zu fröhnen. Liebe Frau Rytz, falls Sie das jemals lesen sollten: es ist gut, dass Sie dieses Buch geschrieben haben. Missbrauchspotential birgt alles Gute. Davon sollte man sich nicht abhalten lassen, Gutes zu realisieren! 5 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle Sache von Barbara! Im Buch wird am Beginn sehr gut, erklärt was es für einen bedeutet achtsam mit sich selbst zu sein. Das bei sich bleiben im geschützten Raum, im Alltag und in emotional schwierigen Situationen ist ganz toll beschrieben. Natürlich ist es auch hier so, es geht ums Leben. Ich finde die Karten sehr hilfreich. Sie sind schön und ich empfinde schon Freude, wenn ich sie mir ansehe, sie in der Hand halte und dann meine Tageskarte ziehe. Ich habe einen sehr stressigen Job und umso wichtiger ist es für mich, wirklich bei mir zu sein. Insgesamt sehr zu empfehlen. 6 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Bei sich und in Kontakt von Pfalzgirl 50 Sehr gutes Buch, konzentriert sich auf das Wesentliche, kurz aber prägnant und gut zum Nacharbeiten, kann ich allen empfehlen, die in das Thema einsteigen wollen.

Produktbeschreibung Anregungen zur Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung / Mit 32 Fotokarten Broschiertes Buch Am Beispiel von Essstörungen zeigt dieses Buch, wie der Entfremdung vom eigenen Körper eine somatopsychische Selbstbeobachtung entgegengesetzt werden kann. Absichtslos Wahrnehmen auf den drei Ebenen - sensorische Empfindungen, Gefühle, Gedanken - ermöglicht innere Flexibilität und ein den jeweiligen Bedürfnissen angemessenes Handeln. Ressourcenorientierte Achtsamkeit im Sinne von "Mindfulness" hat sich in der klinischen Praxis auch für andere psychische Erkrankungen wie Depression oder Borderline-Störung als neues, effektives Therapiemodul erwiesen. Was sich im Krankheitsbild der Essstörungen in einer extremen Form zeigt, kennen auch gesunde Menschen in Anstößen: Schwierigkeiten, auf die eigenen Bedürfnisse zu horchen und die Tendenz, die eigenen Grenzen zu missachten. Methodisch bergreifend und praxisnah regt dieses Buch an, das individuelle Gleichgewicht zwischen den Polen "bei sich" und "in Kontakt" immer wieder neu zu finden. Im praktischen Teil vermitteln 128 Anregungen in der Tradition von Elsa Gindler, Ilse Middendorf und Bonnie Bainbridge Cohen, wie achtsame Wahrnehmung eingeht, im Alltag praktiziert und in Stresssituationen beibehalten werden kann. Fachpersonen erhalten zudem spezifische Hinweise, wie das Einüben und Kultivieren von achtsamer Wahrnehmung einen Gruppenprozess unterstützt. 32 Fotokarten, die dem Buch beiliegen, ermöglichen einen spielerischen und assoziativen Umgang mit der Fülle von Anregungen, die sich an ein breites Publikum aus Fachpersonen, Interessierten und Betroffenen richten.

Kurzbeschreibung Verbindung von körpertherapeutischen Übungen mit visuellen Anreizen zur Aufmerksamkeitslenkung Am Beispiel von Essstörungen zeigt dieses Buch, wie der Entfremdung vom eigenen Körper eine somatopsychische Selbstbeobachtung entgegengesetzt werden kann. Absichtslos Wahrnehmen auf den drei Ebenen - sensorische Empfindungen, Gefühle, Gedanken - ermöglicht innere Flexibilität und ein den jeweiligen Bedürfnissen angemessenes Handeln. Ressourcenorientierte Achtsamkeit im Sinne von Mindfulness hat sich in der klinischen Praxis auch für andere psychische Erkrankungen wie Depression oder Borderline-Störung als neues, effektives Therapiemodul erwiesen. Was sich im Krankheitsbild der Essstörungen in einer extremen Form zeigt, kennen auch gesunde Menschen in Anstößen: Schwierigkeiten, auf die eigenen Bedürfnisse zu horchen und die Tendenz, die eigenen Grenzen zu missachten. Methodisch bergreifend und praxisnah regt dieses Buch an, das individuelle Gleichgewicht zwischen den Polen bei sich und in Kontakt immer wieder neu zu finden. Im praktischen Teil vermitteln 128 Anregungen in der Tradition von Elsa Gindler, Ilse Middendorf und Bonnie Bainbridge Cohen, wie achtsame Wahrnehmung eingeht, im Alltag praktiziert und in Stresssituationen beibehalten werden kann. Fachpersonen erhalten zudem spezifische Hinweise, wie das Einüben und Kultivieren von achtsamer Wahrnehmung einen Gruppenprozess unterstützt. 32 Fotokarten, die dem Buch beiliegen, ermöglichen einen spielerischen und assoziativen Umgang mit der Fülle von Anregungen, die sich an ein breites Publikum aus Fachpersonen, Interessierten und Betroffenen richten.