

[Free and download] Mit mehr Selbst zum stabilen ICH!: Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung

## Mit mehr Selbst zum stabilen ICH!: Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung

Von Albert Wunsch

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



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #73026 in BcherVerffentlicht am: 2013-10-07Abmessungen: 7.40 x .60b x 4.90l, .0 Pfund Einband: Taschenbuch336 Seiten | File size: 60.Mb

**Von Albert Wunsch : Mit mehr Selbst zum stabilen ICH!: Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mit mehr Selbst zum stabilen ICH!: Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen8 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wie kann ich zu einem selbst-sicheren und stabilen Ich werden?Von HannielDer Lese-AnstossDas Fachwort Resilienz" ist in aller Munde, auch bei meinen Berufskollegen, den Personalentwicklern. Albert Wunsch hat sich in den letzten 15

Jahren durch seinen Bestseller "Die Verwundungsfälle" einen Namen gemacht. Seine langjährige Erfahrung in Beratung und Erziehung, verbunden mit seiner Expertise in Pädagogik und Psychologie, machten mich neugierig auf dieses Buch. Verwundung und Behebung blockieren Widerstandsfähigkeit. Leichte Bedingungen des Aufwachsens erschweren oft die Voraussetzungen zum Umgang mit Schwierigem (4). Verwundung und Behebung stehen der Heranbildung von Widerstandsfähigkeit im Weg. Wertschätzung und Förderung, ermutigende Anregungen und zu Selbstverantwortung führende Herausforderungen (50) stärken hingegen Heranwachsende. Mangel-Erfahrungen, Bedürfnis-Aufschub und Anstrengungsnotwendigkeit (56) wollen gelernt sein. Der Nährboden unserer Konsumgesellschaft ist dazu nicht der Beste. Die Zielrichtung des Buches Wunsch demonstriert mit seinem Werk eine Handlungsoffensive in Richtung „Ich-Stabilisierung“ als Basis für mehr „Wir-Kompetenz“ (6). Als wichtigste Bedingungen nennt er Handlungsdruck bzw. motivierende Ziele, brauchbare Vor-Erfahrungen und kraftgebende Verbundenheit (8). Die Umsetzung Der Kernteil des Buches besteht aus vier Schritten. 1. Analyse der Einflussfaktoren: Eine sichere, förderliche Bindung ist die Basis" (74) für einen vertrauensvollen, neugierigen und aktiven Umgang mit dem Umfeld im Kleinkindalter. In der weiteren Entwicklung sind die Zusammenhänge Essen - Bewegung - Motivation - Leistung nicht zu unterschätzen (89). 2. Resilienz im Alltag: Wo wird Widerstand benötigt - im Alltag, in Ausbildung und Beruf und in Beziehungen? 3. Persönliche Resilienz-Bestandesaufnahme: Wunsch bietet verschiedene bekannte und bewährte psychologische Modelle als Ausgangspunkt zur Selbsterkundung" an (181). 4. Gezielte Erweiterung von Selbstwirksamkeit und Resilienz: Grunderfahrungen lassen sich nicht wiederholen, jedoch neu arrangieren und ereignen (206). Das bedeutet, in Mangelbereiche zu investieren, mit kaum behebbaren Mängeln zu leben und positive Handlungsansätze zu verstärken (219). Problemzonen ohne Scheuklappen benennen Wunsch scheut sich nicht, gesellschaftlich akzeptierte Defizite zu benennen: Trennung und Scheidung führen nachweislich zu erlebtem Selbstwertverlust (110), intensive Krippenbetreuung hat einen latent destabilisierenden Einfluss aus (116). Das Rundum-Getrieben-Sein" auf's eigene Wollen und Streben bezeichnet der Autor als narzisstisch-dekadent" (269f), die Abwertung der Mutterrolle als Zeitgeist. Eine Gesellschaft müsse gewisse Formen des Zusammenlebens privilegieren, wenn sie sich als nützlich erweisen (253). Die Leseerfahrung Das knapp 300 Seiten starke Werk in handlichem Format besticht durch informative Zwischentitel und prägnante Aussagen in grauen Kästchen. Inhaltlich setzt es sich aus einer Erkundung und Erörterung einiger Grundthesen bezüglich gesellschaftlicher Verfassung, der Integration zahlreicher psychologischer Modelle (wobei der Bindungsstelle eine Schlüsselrolle zukommt), eingestreuten Beispielen und abschnittswisen Fragenbombardements" zusammen. Zeitweise ändert sich der Stil in eine fast literarische Sprache, Metaphern wie der feuchte Keller" oder das Betanken eines Dieselmotors mit Rapsöl bleiben hängen. Ich empfehle die Lektüre insbesondere Eltern und Führungskräften. 9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Großartiges Buch, um mal was nur für sich zu tun Von Anne S In einer sich immer schneller drehenden Welt, in der es darum geht, rundum verfügbar, flexibel und belastbar zu sein, nehmen sich viele nicht mehr genügend Zeit für sich selbst. Sich seiner Selbst bewusst werden, innehalten, den Pause-Knopf drücken und sich gegen schwierige Umstände abgrenzen zu können das alles sind Voraussetzungen, um verantwortungsbewusst, mit Gelassenheit und Lebensfreude durch den Alltag gehen zu können. Mit diesem Buch konnte ich endlich für mich selbst aktiv werden und eine Reise ins ICH starten. Lernen Sie sich besser kennen mit Ihren Stärken und Schwächen und profitieren Sie damit für ein starkes Ich, für Ihren Beruf, Ihre Familie und Ihre Freunde. Ich merke bei jedem Tipp, den ich ausprobieren, dass mein Umfeld positiv darauf reagiert. Dr. Albert Wunsch, er ist Erziehungswissenschaftler und Psychologe und ist seit vielen Jahren unter anderem als Coach, Erziehungsberater und Konflikt-Manager tätig, gibt gute Tipps und Tricks für die eigene Persönlichkeitsentwicklung. Mit seinem neuen Buch Mit mehr Selbst zum stabilen Ich Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung entwickelt er Hilfestellungen für den Weg zum eigenen Selbst auf und gibt Ihnen praktische Tipps an die Hand, wie Sie Ihre Persönlichkeit stärken können. Absolut empfehlenswert! 6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Dieses Buch trifft den Puls der Zeit Von Natalie Lysson Ich habe mich sehr darüber gefreut, als ich dieses Buch vor einigen Tagen als Geschenk von meinem Kollegen erhalten habe. Es beschäftigt sich mit dem aktuellen Thema der Resilienz, d.h. die zumeist in der frühen Kindheit erworbene Widerstandsfähigkeit, die uns hilft Krisensituationen zu meistern bzw. aus Krisen gestärkt hervorzugehen. Dr. Albert Wunsch verknüpft aktuelle Forschungsergebnisse mit seiner langjährigen Erfahrung als Psychologe, Paar- Erziehungs- und Konfliktberater. So geht es um die Frage, wie Menschen zu stabilen Persönlichkeiten heranwachsen können, aber auch wie wir als Erwachsene durch die Besinnung auf unsere individuellen Fähigkeiten, unsere Widerstandsfähigkeit erweitern können, um künftigen Herausforderungen besser zu begegnen. Besonders bereichernd finde ich die Anregungen zur Selbsterfahrung in dieses Buch, die Impulse zur Veränderung sein können.

Pressestimmen Aus den Rezensionen: der Psychologe und promovierte Erziehungswissenschaftler zeigt auf, wie unsere Kinder, aber auch wir selbst unsere emotional-soziale Kompetenz stärken - und mit mehr Selbst zu einem stabileren Ich gelangen. (in: Rheinische Post, rp-online.de, 2. Januar 2015) Kurzbeschreibung Wer hat ihn nicht, den Traum vom mühelosen, zufriedenen und erfolgreichen Leben? Aber immer aufs Neue wird ganz ernüchternd deutlich: Träumen

alleine hilft nicht! Denn um einen anerkannten Platz im jeweiligen Lebensumfeld zu erhalten, ist Wollen und Können, kurz zielgerichtetes Handeln erforderlich. Dreh- und Angelpunkt ist dabei die Resilienz, d.h. Ich-Stärke bzw. die Widerstandsfähigkeit gegenüber den Widrigkeiten des Lebens. Denn diese entscheiden darüber, ob wir unsere eigenen Talente nutzen oder nicht. Auch reagieren widerstandsfähige Menschen gelassener auf Alltagsstrungen und geraten nicht ständig in Ärger oder Konflikte, frei nach der Devise: Was stört den Mond, wenn ihn ein Hund anbellt! Zielsetzung dieses Lebenspraxis-Buches ist es, die verschiedenen Facetten und Faktoren der Resilienz zu beleuchten. In anschaulich-lockerem, allgemeinverständlichem Stil bringt der Bestsellerautor die Inhalte informativ und praxisnah auf den Punkt. Herausgestellte Kernsätze sollen ein Querlesen ermöglichen und neugierig machen. Ein Quellennachweis von Zitaten plus Literaturliste und Stichwortverzeichnis bietet für Fachkräfte und andere recherchierende Interessierte wertvolle Zusatzinfos. Obwohl das Buch nicht als Ratgeber gedacht ist, steht doch klar die Entdeckung der eigenen - vielleicht schlummernden - Fähigkeiten im Zentrum, um so für den Leser zur Ermutigung für das Leben in Beruf, Partnerschaft, Familie, Freundschaft und Freizeit beizutragen. Der Leser bekommt eine Anleitung, wie man den eigenen "Resilienz-Faktor Ich" weiter entwickeln und voll zur Geltung bringen kann. Dazu gibt es viele komprimierte Informationen, Selbsteinschätzungsaufgaben, Praxisübungen und Umsetzungsbeispiele, die in einer sehr lebensnahen und leichten Sprache die notwendigen Informationen und Starthilfe geben. So verbirgt sich in dem Werk ein großes Potential, dem Leser neben der Information zum Thema Resilienz zum mehr Zufriedenheit und Lebensqualität zu verhelfen. Buchrückseite Permanent sollen wir präsent sein. Kaum bleibt Luft zum Innehalten. Allgegenwärtige Medien schaffen eine Rundum-Verfügbarkeit. Wir brauchen ein starkes Immunsystem, um dabei nicht physisch oder psychisch zu erkranken. Dabei ist Resilienz die Fähigkeit, sich gegen widrige Umstände abgrenzen zu können. Sie schafft ein autarkes Schutz-Schild, um nicht plötzlich ins Aus zu geraten. Ohne emotional-soziale Kompetenz geht heute gar nichts, ob im Berufsleben oder innerhalb der Gesellschaft. Auch in Partnerschaft, Familie und Freundeskreisen ist sie die Basis eines strungearmen erfüllenden Miteinanders. Aber wo und wie wird diese Fähigkeit erworben? Was fördert oder behindert ihre Entwicklung? Wie werden Kinder zu starken Persönlichkeiten? Wo können Erwachsene ansetzen, um besser mit Belastungen umzugehen oder erst gar nicht in sie hinein zu geraten? Der renommierte Erziehungswissenschaftler, Psychologe und Erfolgsautor Dr. Albert Wunsch zeigt detailliert auf, wie Resilienz zum Schlüssel für mehr Lebensfreude wird. Ergänzend gibt das Buch wichtige Anstöße zur Selbst-Erkundung und zeigt praktische Handlungsschritte auf dem Weg zu mehr Ich-Stärke auf.