

[Download ebook] Verstehen, was uns schtig macht: Hilfe zur Selbstheilung

Verstehen, was uns schtig macht: Hilfe zur Selbstheilung

Von Helmut Kuntz

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #283102 in BcherVerffentlicht am: 2015-03-02Abmessungen: 8.07 x .87b x 5.28l, Einband: Taschenbuch314 Seiten | File size: 25.Mb

Von Helmut Kuntz : Verstehen, was uns schtig macht: Hilfe zur Selbstheilung before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Verstehen, was uns schtig macht: Hilfe zur Selbstheilung:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen15 von 15 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Was Betroffene und Angehrige wissen solltenVon Roter ReiterRatgeber zum Thema Sucht gibt es zuhauf. Thomas Kuntz sticht mit seinem Buch aus der Masse der Selbsthilfebcher heraus. Der Therapeut und Suchtexperte hat sein Buch

"Verstehen, was uns schtig macht" geschrieben, um "konkrete und deutlich andere Hilfestellungen zu bieten, als sie im Suchthilfesystem verbreitet werden." Das Buch wendet sich in erster Linie an Gefhrdete und Betroffene, die hier "mit methodisch-praktischen Pfaden durch Suchtabhngigkeit und schtige Dynamik begleitet werden, um verstrkte Handlungssicherheit im Umgang mit dem Gegner zu erwerben". Zugleich liefert sein Buch die Hintergrnde, die Partner, Eltern und Kinder kennen mssen, um Suchterkrankte zu verstehen, ihnen zu beizustehen - und sich selbst zu positionieren. Therapeuten knnen "Verstehen, was uns schtig macht" zudem als Lehr- und Praxisbuch einsetzen. Warum Gesellschaft krank macht und wie sie heilen kannKuntz analysiert zunchst die Grnde, die in die Sucht fhren - unabhngig davon, ob es dabei um Drogen, Alkohol, Internet oder Nikotin geht. Denn die Muster sind immer die gleichen: "Leiden an der Welt, der Gesellschaft, in welcher sie ihren Platz nicht finden. Gefhle von innerer Leere, Ohnmacht, Hilflosigkeit und Resignation kennzeichnen den Lebensmodus des schtig kranken Menschen." Und diese Leiden sind durchaus gesellschaftlich vermittelt durch die ohnmchtig machende "Macht-, Herrsch- und Kontrollsucht" der Umwelt im Alltag. Der Autor liefert hier keine Alibis, sondern Erklrungen, um Suchtverhalten zu begreifen und Auswege zu finden. Fr den Betroffenen und seine Angehrigen.Die krzeste Theorie der SuchtKuntz will mit seinem Buch "Hilfe zur Selbstheilung" vermitteln. Das Bewusstsein fr die Erkrankung ist der richtige Schlssel fr den Ausweg aus der Sucht, wobei der Kranke die Gestaltungsmglichkeiten in seinem Leben (neu) entdeckt. Kuntz hat dafr einen 4-Punkte-Plan entwickelt ("Die krzeste Theorie der Sucht"), der auch als roter Faden fr den Ratgeber dient. Sein Fazit: Der Ausstieg gelingt nur ber "die Wiederbelebung beziehungsweise Strkung des Selbstwertgefhlts von Urheberschaft und Wirksamkeit" des eigenen Lebensentwurfes.Roter Reiter - Fazit: "Verstehen, was uns schtig macht" ist ein wichtiges Buch, um Sucht und das Verhalten der Schtigen in ihrem Kontext zu erklren. Suchtkranke profitieren enorm davon, weil sie hier Scham und Schuld gegen Einsicht und Verantwortung tauschen knnen. Auch die Angehrigen werden das sehr gut aufbereitete Wissen von Kuntz schtzen.Oliver Ibelshuser, Roter-Reiter .de

Pressestimmen""Verstehen, was uns schtig macht ist ein wichtiges Buch, um Sucht und das Verhalten der Schtigen in ihrem Kontext zu erklren. Suchtkranke profitieren enorm davon, weil sie hier Scham und Schuld gegen Einsicht und Verantwortung tauschen knnen. Auch die Angehrigen werden das sehr gut aufbereitete Wissen von Kuntz schtzen. Oliver Ibelshuser, Roter-Reiter.deZur Selbstheilung: Fundiertes Fachwissen [] verstndlich erklrt, Andrea Berning, Vital Magazin, 1.4.2016KurzbeschreibungDieses Buch stellt die Beweggrnde fr schtig abhngiges Verhalten in den Mittelpunkt und bietet Hilfe zur Selbsthilfe an. Ausgehend von Fallbeispielen und Gesprchen mit suchtgefhrdeten oder schtigen Jugendlichen und Erwachsenen entfaltet der Autor ein ganzes Bndel heilender Methoden mit dem Ziel, dass die Betroffenen ihre Handlungsfhigkeit zurckgewinnen.Die in Eigenregie anwendbaren bungen sprechen positive und oft verschttete Tugenden wie Vertrauen und Wertschtzung, Achtsamkeit und Mitgefhl fr sich selbst an und frdern innere Ressourcen, das Suchtverhalten zu berwinden. Das Buch behandelt sowohl Alkohol- und Drogenkonsum (von Haschisch ber Ecstasy bis Crystal Meth) als auch nicht stoffgebundene Schte wie Computersucht, Arbeitssucht, den bermigen Gebrauch digitaler Medien, Bulimie, Selbstverletzen oder Kaufsucht.ber den Autor und weitere MitwirkendeHelmut Kuntz ist Familientherapeut und erfahrener Suchtexperte. Seit Jahren fhrt er an Schulen Kurse zur Suchtprophylaxe durch und arbeitet zusammen mit Jugendlichen im Rahmen von prventiven und therapeutischen Manahmen. Im Beltz Verlag erschienen von ihm mehrere Bcher zum Thema Sucht.