

(Download free ebook) Vom Sich-fremd-Sein zum In-sich-Wohnen (Bibliothek der Gefhle)

Vom Sich-fremd-Sein zum In-sich-Wohnen (Bibliothek der Gefhle)

Von Udo Baer, Gabriele Frick-Baer

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



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #283053 in BcherVerffentlicht am: 2012-08-13Abmessungen: 7.40 x .47b x 4.57l, Einband: Taschenbuch142 Seiten | File size: 48.Mb

Von Udo Baer, Gabriele Frick-Baer : Vom Sich-fremd-Sein zum In-sich-Wohnen (Bibliothek der Gefhle)

before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vom Sich-fremd-Sein zum In-sich-Wohnen (Bibliothek der Gefhle):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. 1 a +Von Ursula Stoffelseine der besten bcher ber gefhle... fallbeispiele in einer lebendigen sehr tollen sprache der leib-

kunsttherapie... sehr zu empfehlen für jedermann :-)

7 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gute Autoren

Von Jule68Das Buch beschreibt die betreffenden Gefühle und ihre Hintergründe leicht verständlich. Ich habe noch andere Bücher der Autoren, die mich genauso begeistern. Es kann nur ein Gewinn sein, sich auf diese Art mit der Gefühlslandschaft von uns Menschen auseinander zu setzen.

7 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eigensinn entdecken

Von Christoph MüllerKennen Sie das Gefühl, nicht mit sich eins zu sein? Ist es Ihnen vertraut, irgendwie neben sich zu stehen? Es wäre dann sicher hilfreich, einmal das Buch Vom Sich-fremd Sein zum In-sich-Wohnen in die Hand zu nehmen. Denn die Pädagogin Gabriele Frick-Baer und der Pädagoge Udo Baer machen sich mit Ihnen auf einen Weg zu sich selbst. Es geht den beiden nicht darum, einen irritierenden Heilungsbegriff zu prägen. Mit dem Rückgriff auf die eigene therapeutische Arbeit leiten sie zur Hilfe zur Selbsthilfe an. Es ist eine bodenständige Herangehensweise an das Sich-fremd-Sein, das Baer und Frick-Baer anbieten. Therapeutische Klimmzüge sind ihnen fremd. Am Beispiel des Schriftstellers Karl May und der Schauspielerin Romy Schneider zeigen sie, wie unvertraut sich Menschen sein können. Die Leserin kann sich entscheiden, ob es Parallelen in der eigenen Lebensgeschichte gibt. Sie schreiben auf den Punkt, worum es geht, wer aber das Mit-sich-vertraut-Sein nachdenkt und nachspricht: Ohne ein individuelles Ich vermögen wir jedoch keine individuelle Geschichte zu erschaffen, so wenig wie man ohne Motor einen Wagen fahren oder ohne physische Gestalt einen Schatten werfen kann. (49) Es ist im Alltag viel zu wenig im Bewusstsein, dass jeder Mensch seine eigene Geschichte schreibt. Die Einzigartigkeit des Einzelnen macht es für ein Gegenüber zum Faszinosum. Diese Idee scheinen Udo Baer und Gabriele Frick-Baer im Leser und mit Sicherheit auch in den Menschen verankern zu wollen, die sich auf den Weg machen. Wer sich selbst fremd ist, spricht die positiven Energien der eigenen Biographie sicher nicht. So lebt das Buch von den vielen Lebensgeschichten, die erzählt werden. Ein Patentrezept bringen Baer und Frick-Baer auch nicht mit. Sie nehmen die Leserin mit auf den Weg, auf dem die eigenen Geschichten geschrieben werden können. Es sind nicht nur die subjektiven Geschichten, die auf dem Weg zum In-sich-Wohnen geschrieben werden. Es öffnet auch die Tür zum Eigensinn, den es zum Berleben im Alltag braucht. Wer seinen Eigensinn entwickle, nehme sich das Recht heraus, anders zu sein, so Baer und Frick-Baer. Therapie sehen sie als Weg, den Eigensinn zu entdecken und sich das Anderssein als ein Sich-selbst-Sein zu erlauben (110) Es scheint die Bereitschaft und nachher auch die Bereitschaft, sich und die Sicht auf die Welt zu verändern. Baer und Frick-Baer nehmen jeden gerne mit auf die Wanderung, um sich mehr und mehr bei sich zu fühlen. Ein Rastplatz im Alltag ist dieses Buch. Nur das Luftholen ist noch nötig.

Kurzbeschreibung Wir alle kennen das Gefühl, dass wir mit uns einverstanden sind. Wir fühlen uns manchmal so richtig zu Hause. Dann wieder stehen wir neben uns und sind uns ganz fremd. Gabriele Frick-Baer und Udo Baer beschreiben die verschiedenen Stufen des Sich-fremd-Seins und das Streben der Menschen, in sich zu wohnen, anschaulich an Hand vieler Beispiele aus ihrer therapeutischen Praxis. Sie haben den Entwicklungsprozess Romy Schneiders und Karl Mays ausgewählt, um zu zeigen, dass der Widerspruch zwischen dem Sichfremd-Sein und der Sehnsucht nach dem In-sich-Wohnen ganze Lebensgeschichten prägt. Und sie tragen zusammen, was Menschen auf dem Weg, sich wohnlich in sich einzurichten, hilft.

DIE BIBLIOTHEK DER GEFÜHLE Gefühle entziehen sich der Logik des Verstandes. Sie sind nicht messbar, sperrig gegenüber Argumenten und zickig in Bezug auf vernünftige Erklärungen. Zudem sind sie häufig mit Unsicherheiten, Schuldgefühlen und Ängsten belastet. In unserem hektischen Alltagsleben werden sie oft übersehen, bergangen oder sogar lächerlich gemacht. Die Reihe Bibliothek der Gefühle der Therapeuten Udo Baer und Gabriele Frick-Baer widmet sich Band für Band jeweils ein oder zwei Gefühlen. Lesbar und für ein großes Publikum geschrieben gehen die Autoren den Besonderheiten der einzelnen Gefühle nach und geben den Lesern einfühlsam wichtige therapeutische Hilfe, wie sie im Alltag mit ihren Gefühlen umgehen. Dann geht es darum, wie wir wieder Vertrauen in uns finden oder wie wir unsere Angst loswerden. Wie wir lernen, die Liebe mit jemandem zu teilen, aber auch Trauer, Wut oder Verlassenheitsängste. Wie wir lernen, uns weniger vor anderen für unsere Gefühle zu schämen. Die Bibliothek der Gefühle wendet sich damit an alle Menschen, die ihren Gefühlen mehr Aufmerksamkeit und Achtung schenken wollen. Auch Fachleuten auf psychologischem, sozialem, pädagogischem, pflegerischem und psychotherapeutischem Gebiet soll sie eine Hilfe sein, Gefühle besser zu verstehen und sie soll ihre Möglichkeiten erweitern, mit ihnen umzugehen. Eine solche, allgemein verständliche und dennoch niveauvolle kurz gefasste Bibliothek der Gefühle gibt es bislang nicht.

Über den Autor und weitere Mitwirkende Udo Baer: Dr. phil. (Gesundheitswissenschaften), Diplom-Pädagoge, Kreativer Leibtherapeut, Mitbegründer und Geschäftsführer der Zukunftswerkstatt therapie kreativ, Vorsitzender der Stiftung Würde und wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Gerontopsychiatrie (IGP), Autor. Gabriele Frick-Baer: Dr. phil. (Erziehungswissenschaften), Diplom-Pädagogin, Kreative Leibtherapeutin, Vorstandsmitglied der Stiftung Würde und wissenschaftliche Leitung der Kreativen Traumahilfe der Stiftung Würde, Kreative Traumatherapeutin, Therapeutische Leiterin der Zukunftswerkstatt therapie kreativ, Autorin.