

[FREE] Vom Trauern und Loslassen (Bibliothek der Gefhle)

Vom Trauern und Loslassen (Bibliothek der Gefhle)

Von Udo Baer, Gabriele Frick-Baer

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



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #278082 in BcherVerffentlicht am: 2016-11-07Abmessungen: 7.48 x .55b x 4.69l, Einband: Taschenbuch166 Seiten | File size: 61.Mb

Von Udo Baer, Gabriele Frick-Baer : Vom Trauern und Loslassen (Bibliothek der Gefhle) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vom Trauern und Loslassen (Bibliothek der

Gefhle):

Kurzbeschreibung Nicht zu trauern macht krank und schafft Leiden. Das ist die Erfahrung der Autoren aus ihrer therapeutischen Praxis. Verdrngen und Vergessen sind keine Lsung. Doch wie geht das, trauern? Oder: Wie kann das Trauern wieder aufhren, ohne im See der Trnen zu versinken? Dabei hilft dieses Buch. Trauern wird dazu als Gefhl des Loslassens beschrieben, was viele spannende und oft berraschende Blickwinkel ffnet. Das Buch enthlt eine Flle kreativer und anderer praktischer Vorschlge fr die Bewltigung von Trauer- und Loslassprozessen. DIE BIBLIOTHEK DER GEFHLE Gefhle entziehen sich der Logik des Verstandes. Sie sind nicht messbar, sperrig gegenber Argumenten und zickig in Bezug auf vernnftige Erklrungen. Zudem sind sie hufig mit Unsicherheiten, Schuldgefhlen und ngsten belastet. In unserem hektischen Alltagsleben werden sie oft bersehen, bergangen oder sogar lcherlich gemacht. Die Reihe Bibliothek der Gefhle der Therapeuten Udo Baer und Gabriele Frick-Baer widmet sich Band fr Band jeweils ein oder zwei Gefhlen. Lesbar und fr ein groes Publikum geschrieben gehen die Autoren den Besonderheiten der einzelnen Gefhle nach und geben den Lesern einfhlsam wichtige therapeutische Hilfe, wie sie im Alltag mit ihren Gefhlen 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 Verlassenheitsngste. Wie wir lernen, uns weniger vor anderen fr unsere Gefhle zu schmen. Die Bibliothek der Gefhle wendet sich damit an alle Menschen, die ihren Gefhlen mehr Aufmerksamkeit und Achtung schenken wollen. Auch Fachleuten auf psychologischem, sozialem, pdagogischem, pflegerischem und psychotherapeutischem Gebiet soll sie eine Hilfe sein, Gefhle besser zu verstehen und sie soll ihre Mglichkeiten erweitern, mit ihnen umzugehen. Eine solche, allgemein verstndliche und dennoch niveauvolle kurz gefasste Bibliothek der Gefhle gibt es bislang nicht. ber den Autor und weitere Mitwirkende Udo Baer: Dr. phil. (Gesundheitswissenschaften), Diplom-Pdagoge, Kreativer Leibtherapeut, Mitbegrnder und Geschftsfhrer der Zukunftswerkstatt therapie kreativ, Vorsitzender der Stiftung Wrde und wissenschaftlicher Leiter des Instituts fr Gerontopsychiatrie (IGP), Autor. Gabriele Frick-Baer: Dr. phil. (Erziehungswissenschaften), Diplom-Pdagogin, Kreative Leibtherapeutin, Vorstandsmitglied der Stiftung Wrde und wissenschaftliche Leitung der Kreativen Traumahilfe der Stiftung Wrde, Kreative Traumatherapeutin, Therapeutische Leiterin der Zukunftswerkstatt therapie kreativ, Autorin.