

Wege Aus Der Co Abhängigkeit Ein Selbsthilfebuch

Eventually, you will enormously discover a other experience and carrying out by spending more cash. still when? get you say you will that you require to acquire those all needs behind having significantly cash? Why dont you try to get something basic in the beginning? Thats something that will guide you to understand even more with reference to the globe, experience, some places, taking into consideration history, amusement, and a lot more?

It is your agreed own grow old to feign reviewing habit. in the course of guides you could enjoy now is **wege aus der co abhängigkeit ein selbsthilfebuch** below.

Wege aus der Co-Abhängigkeit Pia Melody 1992

Das große Buch des I Love Me Prinzips Daniel Hauenstein 2021-01-25 Das I Love Me Prinzip ist die Hilfe zur Selbsthilfe, um das Innere Kind zu heilen und aus alten Mustern auszusteigen. Mit alltagstauglichen Methoden und Tipps ermöglicht es jedem, unabhängig der momentanen Lebenssituation, seine Verstrickungen der Vergangenheit, Probleme, Verletzungen und Opfergefühle, sowie Ängste, Zwänge und Blockaden hinter sich zu lassen und wieder zum bewussten, liebenden Schöpfer und Gestalter seiner eigenen Lebenswirklichkeit zu werden. Aus den Erfahrungen seiner Arbeit als Therapeut und seiner eigenen großen Lebenskrise im Jahr 2008 entwickelte Daniel Hauenstein das I Love Me Prinzip, woraus Josephine Ledezma dieses Buch verfasst hat. Es ist eine einzigartige Form der Arbeit mit dem Inneren Kind. Inhalt dieses Buches: In diesem Buch nehmen dich Dany & Josi mit auf eine spannende Reise zu dir selbst. Das Buch liest sich so wie ein persönliches Coaching, bei dem du mit ihnen bei einem Tässchen Kaffee zusammensitzt und Dany dir alles mit einfachen Worten erklärt. Schritt für Schritt erfährst du die Geheimnisse eines glücklichen und erfolgreichen Lebens, und wie du diese in deinem Leben realistisch umsetzten und nutzen kannst. Mit unterhaltsamen Beispielen und Anekdoten aus seinem Leben und seiner psychologischen Praxis veranschaulicht er dir, wie das I Love Me Prinzip funktioniert und macht einfach verständlich, wie du damit dein Leben verändern kannst. In diesem Buch findest du einfache Werkzeuge und Anleitungen zum: - Heilen deines Inneren Kindes - Friedensschließen mit deiner Vergangenheit - Vergeben & Loslassen - Ängste & Sorgen in Vertrauen umwandeln - Selbstfindung - Wer bin ich & Was will ich - Probleme & Lebenskrisen stoppen - Selbstliebe & Selbstvertrauen aufbauen - Das Leben entspannter angehen - In Fülle und Zufriedenheit glücklich leben können Inklusiv kostenlosem Online - Workshop mit Hypnoseübungen (MP3) Wer das I Love Me Prinzip ausprobieren möchte, kann mit dem QR Code in diesem Buch kostenlos an einem Video Online Workshop teilnehmen und sich alle Hypnoseübungen zu diesem Buch als MP3 kostenlos downloaden.

Von schlechten Eltern Lea Steinberg 2020-05-08 Allein in Deutschland leben heute, offiziellen Schätzungen zufolge, rund 3,8 Millionen Kinder mit einem psychisch kranken Elternteil zusammen. Noch immer werden

diese Kinder zu wenig gesehen - obwohl sie eine in ihrer Entwicklung und seelischen Gesundheit stark gefährdete Risikogruppe sind. Dieses Buch soll dazu beitragen, typische Lebenssituationen und Belastungen von Kindern psychisch kranker Eltern zu verstehen, sowie auch Defizite der Hilfen aufzuzeigen. So soll für Betroffene ein Raum der Solidarität, und für Fachleute eine tiefe Verständnisbasis geschaffen werden.

Alkohol in der Familie Waltraud Hörauf 2016-08-19 Die Zahl betroffener Angehöriger von alkoholkranken Menschen ist kaum abzuschätzen, schon gar nicht ihr Verlust an Lebensqualität. Besonders bei Christinnen oder bei Menschen mit helfenden Berufen ist die Gefahr groß, ein ausgeprägtes Helfersyndrom oder Verhaltensweisen der Co-Abhängigkeit zu entwickeln. In christlichen Gemeinden werden die Probleme von Suchtkranken und ihren Angehörigen in der Regel nicht wahrgenommen bzw. keine Hilfen angeboten. In dieser Arbeit werden durch die Auswertung narrativer Interviews mit Frauen alkoholabhängiger Partner nicht nur Risiko- und Schutzfaktoren aufgezeigt, sondern auch resilienzfördernde Impulse für Seelsorge und Beratung gegeben. Besondere Beachtung findet die Bedeutung des christlichen Glaubens als Resilienzfaktor. Die Erkenntnisse der Studie helfen, Probleme und Möglichkeiten co-abhängiger Frauen besser zu verstehen. Zugleich regen sie nicht nur christliche Gemeinden an, Menschen aus diesem Personenkreis stärker zu beachten und ihnen beizustehen.

Mitgefangen in der Sucht Julia Maria Kessler 2022-03-20 Als Partner*in oder Angehörige*r ist man ebenso betroffen von der Sucht wie Alkoholkranke selbst. Wenn man für sie lügt, sie bei der Arbeit »krank« meldet, hinter ihnen aufräumt, versucht ihre Sucht zu kontrollieren und die Verantwortung für sie zu tragen, wird ungewollt das Suchtsystem unterstützt, während man sich selbst zunehmend in einer Co-Abhängigkeit verstrickt. Julia Kessler lebte jahrelang mit einem Alkoholiker zusammen und kennt die Kämpfe, die man mit dem Partner und sich selbst austrägt. Als erfahrene Coachin hilft sie Betroffenen in ihrem Buch, mit praktischen Tools, Inspirationen und bewegenden, ehrlichen Erzählungen aus ihrem eigenen Leben Manipulationen zu erkennen, die zerstörerische Dynamik von Alkoholsucht und Co-Abhängigkeit zu durchbrechen und den Fokus wieder auf sich selbst zu lenken.

Das Stress-weg-Buch – Das Geheimnis der Resilienz Dr. med. Ulrich Strunz 2022-04-18 Der Mensch ist unter Stress zu erstaunlichen Hochleistungen fähig, und der menschliche Körper wie geschaffen für hohe Belastung. Warum leiden wir trotzdem unter der ständigen Anspannung, verlieren zu schnell unsere Nerven und sind immerzu erschöpft? Wie können wir gesünder mit Stress umgehen und uns vor negativen Folgen schützen? Dr. med. Ulrich Strunz wirft ein neues Licht auf das Dauerthema Stress: Anhand eigener Praxis-Erfahrungen und aktueller Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung erklärt er, wie Stress sich auf unseren Körper auswirkt und welche gesundheitlichen Schäden er hervorrufen kann. Er zeigt, wie wir durch neue Gewohnheiten körperliche und seelische Widerstandskraft aufbauen und uns von innen heraus gegen Stress starkmachen können: Mit der richtigen Ernährung und dem richtigen Maß an Bewegung und Entspannung wird Stress von einer Belastung zu purer Energie. Dr. Strunz weist einen erfrischend einfachen Weg raus aus der Stress-Spirale und rein in belastbare Nervenstärke, entspannte Gesundheit, stabile Resilienz, und mehr noch: ein Stück Lebensglück.

Dem Abgrund nah Susanne Mahler 2015-05-15 Beruhend auf einer wahren Begebenheit, berichtet Susanne Mahler in diesem Buch, welche Gefahr von GBL (Liquid Ecstasy) ausgeht und welche Auswirkungen die Suchtkrankheit ihres Mannes auf die ganze Familie hatte. Unter anderem beschreibt die Autorin die Höhen und Tiefen in einem Zeitraum von fünf Jahren, welchen psychischen Belastungen sie und ihre Kinder als Angehörige (Co-Abhängige) ausgesetzt waren, welche gesundheitlichen Folgen dies für sie hatte und wie sie sich daraus befreite. Außerdem erzählt Susanne Mahler, was sie in dieser Zeit bewegte und was sich ereignete, nachdem sie beschlossen hatte, bei ihrem Mann zu bleiben.

Benjamins Schatten. Befreiung aus Co-Abhängigkeit und destruktiven Beziehungen. Eine therapeutische Fabel Angelika Kaufmann 2013-07 „Wer sich zum Esel macht, schleppt die Säcke“, liest der Esel Benjamin, als er sich auf den Weg in ein neues Leben macht, das den Sog der Abhängigkeit hinter sich lässt und destruktive Beziehungen überwindet. Angelika Kaufmann, Erziehungswissenschaftlerin und Soziologin, veranschaulicht das psychosoziale Phänomen der Co-Abhängigkeit, indem sie ihre Erfahrungen von Projekten mit Suchtkranken und deren Angehörigen mit Hilfe der Geschichte des Esels Benjamin weitergibt. Dieser muss eine lange Reise auf sich nehmen, die zur Bewährungsprobe wird. Die eigenen Grenzen erfahrend, kann er schließlich die Angst vor dem Verlassenwerden ablegen und Selbstliebe erfahren. „Benjamin“ wird in über 300 Selbsthilfegruppen der Ländlichen Erwachsenenbildung im Fachbereich Gesundheit und Selbsthilfe eingesetzt und legt den Fokus auf Angehörige von Suchtkranken, die ihre persönliche Situation aufarbeiten. So soll auch dieses Buch Hilfe zur Selbsthilfe leisten und Wege aufzeigen, den Strudel von Sucht, Gewalt und Abhängigkeit hinter sich zu lassen. „Der ‚Benjamin‘ ist Begleiter auf einem Weg von gefühlter Einsamkeit, Druck und Überforderung zu Selbst(wieder)findung und Lebensfreude.“ (Erwin Vartmann – LEB Fachbereich Gesundheit und Selbsthilfe)

Die Sucht gebraucht zu werden Melody Beattie 2014-09-08 Die Freunde und Angehörigen von Alkoholikern, Drogenabhängigen und anderen Süchtigen haben es oft schwerer als die Betroffenen selbst. Sie werden von den Problemen ihrer Partner erdrückt und fühlen sich meist nicht in der Lage, mit der veränderten Situation umzugehen.

Buch Journal 2008

Co-Abhängigkeit Ein kleiner Ratgeber Aleg Budynok 2022-03-28 Ein kleiner Ratgeber zum Thema Abhängigkeit, insbesondere Co-Abhängigkeit. Ein Buch, das erklärt, womit man es zu tun hat und das Mut machte, den Weg aus seiner eigenen Co-Abhängigkeit zu finden.

Ich will raus: Co-Abhängigkeit als Sucht Christian Striesenow 2014-01-01 Als ehemaliger selbst betroffener Co-Abhängiger wünschte sich der Autor eine Veränderung in seinem Leben. Da diese Krankheit und Sucht ihm jedoch lange Zeit gar nicht bekannt war, wusste er nicht, wo er anfangen sollte, sich seine Lebensqualität wieder zurückzuholen. Er stellt sich viele persönliche Fragen: Wie viel musste er noch in seinem Leben ertragen? Weshalb ist es so schwer, sein eigenes Verhaltensmuster zu erkennen, und wieso ist es so schmerzhaft, dieses auch wahr- und anzunehmen? Diese Fragestellungen standen am Anfang eines Prozesses,

der durch denken und philosophieren allein nicht zu bewältigen war. Die Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater hat dem Autoren dabei geholfen, seinem Leben eine neue Qualität zugeben. In Selbsterfahrung, Gesprächstherapie und Psychodrama (Rollenspiel) waren der Schlüssel zum seinem Ich verborgen. Ein Abenteuer vom Hier und Jetzt in die Vergangenheit und zurück in die Zukunft. Vom Selbstbild zum Fremdbild, vom Auftrag der Ursprungsfamilie hin bis zur Kündigung seiner Altlasten. Mit dem vorliegenden Buch möchte der Autor nun anderen Betroffenen Hilfestellung geben.

Ich befreie mich von deiner Sucht Helmut Kolitzus 2013-05-17 In Deutschland gibt es über acht Millionen Kinder, PartnerInnen, Eltern oder Arbeitskollegen, die von der Suchtkrankheit eines Menschen in ihrer unmittelbaren Umgebung betroffen sind. Bisher kümmert sich unsere co-abhängige Gesellschaft mit all ihren Institutionen einseitig um die Süchtigen. Die Angehörigen sind dagegen ohne Lobby und leiden im Stillen lange Zeit stärker als die Suchtkranken. Nur selten finden sie die Kraft, den Teufelskreis der Co-Abhängigkeit ohne Hilfe durch Psychotherapie oder Selbsthilfegruppen zu durchbrechen. Helmut Kolitzus wendet sich in seinem neuen Buch direkt an die Angehörigen von Suchtkranken. Am Beispiel einzelner Schicksale und Therapieverläufe aus der Praxis entwirft er ein Bild der Problematik und der Lösungsmöglichkeiten. Angehörigen wie Fachpersonal aus Helferberufen werden damit Wege aus der Sucht bzw. Co-Abhängigkeit aufgezeigt, die zwar häufig beschwerlich, aber für alle Beteiligten hilfreich sind.

Deutsche Nationalbibliographie und Bibliographie der im Ausland erschienenen deutschsprachigen Veröffentlichungen 2003

Rauschliebe Karmen Jurela 2020-02-20 Das Berliner Revival einer alten Jugendliebe eskaliert zu einem Höllentrip aus Alkoholsucht, Co-Abhängigkeit, Obsession und Gewalt. Während Pavlos immer tiefer in den Abgründen seiner Sucht versinkt, muss Stella sich von ihren eigenen verhängnisvollen Verstrickungen befreien, um zu ihrem Leben zurück zu finden. Erstmals wird hier das verstörende Beziehungsmuster einer Co-Abhängigkeit aus der Perspektive einer Frau erzählt.

Frauenfreundschaften Gertraud Matthies 2021-03-15 "Frauenfreundschaften können einen wichtigen Beitrag zu unserem Lebensglück leisten. Wenn wir aber gute Beziehungen führen wollen, braucht es dazu eine wichtige Voraussetzung: eine gute Beziehung zu uns selbst." Mutter, Großmutter, Schwestern, Tanten, Kolleginnen, Freundinnen – jede Frau hat besondere Bindung zu anderen Frauen. Diese prägen ihre persönliche Entwicklung, bieten Anregung und sind ein sicherer Hafen – oder aber auch von Dominanz und Konkurrenz gekennzeichnet. Vor dem Hintergrund ihrer beruflichen und persönlichen Erfahrungen zeigt die Familientherapeutin Gertraud Matthies, wie Frauen durch ihre Freundinnen gestärkt werden und miteinander wachsen können. Zudem helfen Impulse und praktische Übungen, dem eigenen Frausein auf die Spur zu kommen und sich in Frauenfreundschaften gegenseitig zu bereichern.

Benjamins Schatten. Befreiung aus Co-Abhängigkeit und destruktiven Beziehungen. Eine therapeutische Fabel Angelika Kaufmann 2013-07-11 "Wer sich zum Esel macht, schleppt die Säcke", liest der Esel Benjamin, als er sich auf den Weg in ein neues Leben macht, das den Sog der Abhängigkeit hinter sich lässt und

destruktive Beziehungen überwindet. Angelika Kaufmann, Erziehungswissenschaftlerin und Soziologin, veranschaulicht das psychosoziale Phänomen der Co-Abhängigkeit, indem sie ihre Erfahrungen von Projekten mit Suchtkranken und deren Angehörigen mit Hilfe der Geschichte des Esels Benjamin weitergibt. Dieser muss eine lange Reise auf sich nehmen, die zur Bewährungsprobe wird. Die eigenen Grenzen erfahrend, kann er schließlich die Angst vor dem Verlassenwerden ablegen und Selbstliebe erfahren. "Benjamin" wird in über 300 Selbsthilfegruppen der Ländlichen Erwachsenenbildung im Fachbereich Gesundheit und Selbsthilfe eingesetzt und legt den Fokus auf Angehörige von Suchtkranken, die ihre persönliche Situation aufarbeiten. So soll auch dieses Buch Hilfe zur Selbsthilfe leisten und Wege aufzeigen, den Strudel von Sucht, Gewalt und Abhängigkeit hinter sich zu lassen. "Der 'Benjamin' ist Begleiter auf einem Weg von gefühlter Einsamkeit, Druck und Überforderung zu Selbst(wieder)findung und Lebensfreude." (Erwin Vartmann - LEB Fachbereich Gesundheit und Selbsthilfe)

Raus aus der Suchtfalle! Harald Rau 2009-04-22 In Deutschland haben über 10 Millionen Menschen ein Alkoholproblem, mindestens zwei Millionen davon sind zusätzlich von Medikamenten abhängig. Höchste Zeit für dieses Buch, das eine ganzheitliche Sicht auf Suchtfragen gibt und Wege aus der Sucht aufzeigt. Es vermittelt die Hintergründe der Abhängigkeit, klärt über die Nebenwirkungen auf und bietet einen Selbsttest

Neuestes vollständigstes Deutsch-polnisches Wörter-Buch, welches die gebräuchlichsten und neuesten Wörter, auch die vorzüglichsten Kunstaussprüche und Redensarten, von Michael Abraham Trotz, von neuem herausgegeben durch Stanislaus Nalecz Moszczanski. [Erster-vierter und letzter] Theil Michal Abraham Trotz 1807

Co-Abhängigkeit und ihre Auswirkung auf die Homöostase in der Partnerschaft Florian Eulenberger 2005-03-29 Inhaltsangabe: Gang der Untersuchung: „Danny und ich, wir witzelten oft, seit 1734 seien wir co-abhängig“, heißt es in dem Buch „Der Simulant“ von Chuck Palahniuk. Dieser Satz hat im wahrsten Sinne des Wortes etwas „Witziges“, Saloppes. Es klingt ein bisschen wie das Spielen mit einem Ausdruck, wie eine kleine Auflehnung gegen die Einstellung mancher Leute, bei diesem Phänomen „Co-Abhängigkeit“ handle es sich um eine Krankheit, die unbehandelt zum Tode führt. Dass die zitierte Äußerung einen etwas ernsteren Hintergrund hat, wird genau 200 Seiten später deutlich, als es heißt: „Ich will für irgendeinen Menschen unentbehrlich sein. Ich brauche jemanden, der meine ganze freie Zeit erfordert, mein Ich, meine Aufmerksamkeit. Jemand, der nach mir süchtig ist, eine beiderseitige Sucht. Das ist genau wie bei einer Droge, die etwas Gutes und etwas Schlechtes sein kann“. Der Protagonist des Buches scheint eine bestimmte Rolle einnehmen zu wollen. Er spricht von der „beiderseitigen Sucht“: Einerseits für einen Menschen „unentbehrlich“ zu sein, ihn so abhängig von sich zu machen, dass er letzten Endes nicht mehr ohne ihn sein kann, der süchtig nach ihm ist; und auf der anderen Seite braucht er selber, wie er sagt, diesen Menschen – und damit auch dessen Abhängigkeit: Ein beidseitiges Abhängigkeitsgefüge also. „Das Komische dabei ist: ich bilde mir wirklich ein, Danny zu helfen“. Meine Grundhypothese für diese Arbeit lautet, dass das Zusammenspiel von Sucht und Co-Abhängigkeit eine entscheidende Auswirkung auf die Homöostase in der Partnerschaft zweier Menschen hat – sei es eine gleichgeschlechtliche Partnerschaft oder eine zwischen Mann

und Frau. In dieser Arbeit beziehe ich mich jedoch auf die zuletzt genannte Konstellation. Die Arbeit gliedert sich in drei Teile: Im ersten Teil erkläre ich zunächst anhand von drei Oberpunkten den theoretischen Rahmen, in dem sich die Phänomene Alkoholismus und Co-Abhängigkeit bewegen. Eingeleitet wird dieser Abschnitt mit den Definitionen der Begriffe, die für diese Arbeit von zentraler Bedeutung sind: „Co-Abhängigkeit“, „Homöostase“ und der „systemische Ansatz“. Der Letztgenannte beinhaltet eine Darstellung der Systeme Familie und Partnerschaft, des Suchtsystems sowie eine kurze Erläuterung zu den Anfängen systemischen Denkens und Handelns in der Psychotherapie. Im zweiten Oberpunkt des ersten Teils behandle ich das Thema Alkoholismus und stelle hier zunächst eine Definition des Begriffs, ausgehend von Wilhelm [...]

Süchtig nach Liebe und Anerkennung – Wege in die Freiheit – Maria Riedel 2022-08-19 In diesem Buch wird der selbstzerstörerische Charakter der Liebessucht aufgedeckt. Anhand ihrer eigenen Lebensgeschichte und der Erfahrungen aus der jahrelangen Tätigkeit als Paartherapeutin und Beziehungs-Coach beschreibt die Autorin die psychologischen Wirkungsweisen der Liebessucht und zeigt wirkliche Auswege aus dieser Abhängigkeit. In einer anschaulichen und erlebnisorientierten Weise gelingt es der Autorin Maria Riedel die schädlichen Wirkungen der Liebessucht zu erklären und auch die tiefen Ursachen solcher unglücklicher Beziehungen zu entwirren. Dabei bleibt sie niemals an Ursache und Wirkung hängen, sondern zeigt an ermutigenden Beispielen, wie sich Betroffene aus der Beziehungsfalle Liebessucht befreien können. In der unkompliziert offenen Sprache wendet sich das Buch vorurteilsfrei und ohne einen belehrenden Unterton an Betroffene, deren Partner und Freunde, aber auch an Therapeuten, die sich in ihrer täglichen Praxis mit der Sucht nach Liebe befassen.

Pornout - Dein Weg raus. Nik Frey 2020-02-03 :: Hier erfährst du alles, was du für einen erfolgreichen Ausstieg wissen musst. :: Der Autor war selber mehr als 15 Jahre lang pornosüchtig und versteht, was es heisst, einen Weg aus der Sucht finden zu müssen. Mit diesem Ratgeber bietet er nun Hilfe an, die er damals auch gerne bekommen hätte. Dieses Buch berührt mit der Sucht-Geschichte des Autors und beeindruckt durch Fundiertheit, Vollständigkeit und einer persönlichen und sympathisch offenen Art die fasziniert und begeistert. Es ist sehr verständlich, prägnant und doch überhaupt nicht banal geschrieben. Neben fachlichen Erklärungen, bereichert er das Buch mit praxisnahen Übungen und zeigt mit viel Einfühlungsvermögen und Verständnis Wege aus der Sucht auf. Dem Autor gelingt es mit diesem Buch, Betroffene und deren Partner/innen zu erreichen und ihnen im Umgang mit dieser Sucht zu helfen. PMO (Pornografie, Masturbation & Orgasmus) führt über die Jahre zu einem automatisierten Verhalten, aus dem man nur schwer wieder ausbrechen kann. Der erste wichtige Schritt ist das Eingeständnis ein Problem zu haben, um Hilfe zu bitten und diese auch anzunehmen. Erfahre in diesem Buch ... ob du überhaupt pornosüchtig bist. ... was die Ursachen für diese Sucht sind. ... wie sporadischer Pornokonsum zu einer Sucht werden kann. ... welchen Missverständnissen wir bezüglich PMO unterliegen. ... welche Auswirkungen sich zeigen können. ... dass es nicht deine Schuld ist und du dich nicht dafür schämen musst. ... wieso du nach jahrelangem Suchtverhalten keine Motivation mehr hast. ... was die wichtigsten Faktoren sind für einen erfolgreichen Ausstieg. Und bekomme ... einem klaren Plan für den Ausstieg mit praktischen Übungen und Hilfsmitteln. ... hilfreiche Anleitungen für Partner/innen von Pornosüchtigen und wie sie damit umgehen oder unterstützen können.

Co-Abhängigkeit und Sucht. Auseinandersetzung mit "Wege in die Freiheit" von Shirley Smith Josephine Rost 2016-04-06 Studienarbeit aus dem Jahr 2009 im Fachbereich Sozialpädagogik / Sozialarbeit, Note: 2,3, Universität Kassel (Humanwissenschaften), Veranstaltung: Wissenschaftlich Arbeiten I, Sprache: Deutsch, Abstract: Diese Arbeit beinhaltet eine deskriptive Abhandlung, Analyse und Interpretation des Buches "Wege in die Freiheit - Durchbrechen Sie den Teufelskreis aus Co-Abhängigkeit und Sucht" von Shirley Smith aus dem Jahr 1990. Smith behandelt die Krankheit Co-Abhängigkeit auf sehr persönliche Art und Weise aus der Perspektive der Psychotherapeutin und Betroffenen. In der Hausarbeit werden zunächst die Aussagen von Smith referiert und in einem zweiten Schritt analysiert und diskutiert.

Das Geheimnis mentaler Stärke Marc Chapoutier 2021-10-08 Für seinen ersten Band "Das Geheimnis mentaler Stärke" stellte Marc Chapoutier, der Herausgeber vier- zehn Menschen die gleichen elf Fragen. Die Antworten sind eine Chronologie des Erlebten und Gelernten - sie zeigen Techniken und Strategien auf, (s)einen eigenen Weg durch eine Krise zurück ins Leben zu finden. Entdecken Sie 16 Wege (inklusive Herausgeber und Vorwort Geber), um in schwierigen Lebenssituationen, mental stark zu bleiben. Mit einem Vorwort von Jörg A. Hoppe (TV-Produzent & Gründer von VIVA) "Ich kann den einzelnen Autorinnen und Autoren gar nicht genug danken für Ihre Offenheit und Ehrlichkeit. Es hat mir einmal mehr gezeigt - du bist nicht allein." "Das Geheimnis mentaler Stärke" ist nicht einfach nur ein Buch - das Besondere und Einzigartige an diesem Projekt ist der Initiator, Marc Chapoutier, der nach seiner Knochenmarkerkrankung dieses Projekt ins Leben gerufen. Gemeinsam mit weiteren 15 Personen, die eines verbindet - wir alle wurden durch einen Schicksalsschlag aus unserem normalen Leben gerissen und haben es geschafft, einen Weg zu einem selbstbestimmten, glücklichen Leben zu finden. JEDE*R kennt solche Krisen – JEDE*R kann es schaffen! Mit diesem Grundgedanken begeisterte er uns sofort zu dieser Buchidee. Anderen Menschen zeigen, wie man den Weg aus (s)einer Krise meistert. Die unterschiedlichsten Schicksale, auf verschiedenste Art und Weise, alle mit dem gleichen Ziel: MENTAL GESTÄRKT SEIN Es ist ein Buch mit vielen Emotionen, aber auch unglaublich viel Energie, vor allem aber Herzblut. Jede*r Autor*in arbeitet ohne Honorar oder Gegenleistung. Wir möchten uns nicht an dem Verkauf der Bücher bereichern, sondern werden den Umsatz an die DSD (Deutsche Stammzellspenderdatei) spenden. Denn ohne diese Organisation gäbe es Marc heute gar nicht - und damit auch niemals dieses Buch.

Loslösung und Befreiung aus der Co-Abhängigkeit Christian Striesenow 2011-09-19 Inhaltsangabe: Einleitung: Wie viele 'saure Zitronen' musste ich vom Schicksal noch bekommen, um endlich daraus für mich meine Ressource 'Zitronenlimonade' zu machen? Weshalb ist es so schwer sein eigenes Verhaltensmuster zu erkennen und wieso ist es so schmerzhaft auch hinzusehen? Fragen über Fragen, die am Anfang meines Prozesses standen, die aber nur mit Denken alleine nicht zu lösen waren. Meine Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater hat meinem Leben eine neue Qualität gegeben. Selbsterfahrung und Psychodrama – darin war der Schlüssel zu meinem Ich verborgen. Ein Abenteuer vom hier und jetzt in die Vergangenheit und zurück in die Zukunft. Vom Selbstbild zum Fremdbild vom Auftrag der Ursprungsfamilie hin bis zur Kündigung meiner Altlasten. Auch Charakterfehler anzunehmen und in meine Persönlichkeit zu integrieren. Zuerst war ich umgeben vom Psychonebel, der sich von Semester zu Semester nicht nur lichtete, sondern sich im Laufe meines Entwicklungsprozesses auch auflöste. Eine meiner Lieblingspersönlichkeiten Albert Einstein erkannte

schon damals: 'Das Problem zu erkennen ist wichtiger, als die Lösung zu erkennen, denn die genaue Darstellung des Problems führt zur Lösung. Alle Ressourcen, um ein Problem zu lösen sind immer im System. Jedoch lassen sie sich nicht auf derselben Ebene des Denkens lösen, auf der sie kreierte wurden'. Am Anfang stand die Selbsterfahrung, mit der ich noch nicht bis gar nicht vertraut war. Was passiert da eigentlich und was hat das alles mit mir zu tun? Ich wurde auf meinen steinig und sehr schwierigen Weg in meiner Selbstfindung der gezeichnet war mit Wut, Trauer und Schmerz von Beate Kolouch-Brunner begleitet. Es waren sehr harte Stunden für mich und meine Erkenntnis meiner fehlenden Eigenliebe hat mich sehr geschmerzt. Ich bin sehr stolz auf mich, meinen Prozess auch durchgehalten zu haben und nur so ist es mir gelungen, meine fehlende Eigenliebe zurück zu holen. Der fehlende Baustein war in meinem Verhaltensmuster so sehr verankert, dass ich auf mich selbst vergessen hatte. Wer bin ich und was sind meine Bedürfnisse? Darf ich überhaupt glücklich sein? Dieses Muster ist bzw. war meine Co-Abhängigkeit. Im englischen wird diese Krankheit als Co-Dependence formuliert. Genau übersetzt heißt es: 'Mit-Abhängigkeit'. Diese 'Mit- bzw. Co-Abhängigkeit' ist das zentrale Thema meiner Abschlussarbeit: Co-Abhängigkeit: die Sucht hinter der Sucht. 'Wenn ich meine Vergangenheit nicht kenne, bin ich dazu verurteilt, sie [...]

Bibliographie der deutschsprachigen psychologischen Literatur 1992

Ich will mein Leben zurück! Jens Flassbeck 2014-08-23

Emotionale Kompetenz - Eine Basis für Gesundheit und Gesundheitsförderung Ulla Franken 2010

13 Monde auf dem Weg zur Crone Maria Merimi 2020-03-30 Wir werden in der Tat geführt! Wenn wir die Langeweile in uns zulassen und beobachten was geschieht, wenn wir uns bewusst vom zwanghaften Konsum fernhalten und ebenso bewusst eine Zeit lang Smartphone oder Multimedia ausschalten, dann entsteht eine Lücke. Genau hier haben wir die Chance, unsere Intuition und unsere Visionen zu erkennen, um sie näher zu betrachten. So können wir unsere Visionen einsetzen für eine gute Zukunft. Besonders in Zeiten von Pandemie und Covid 19 haben wir die Möglichkeit durch Veränderung unserer eigenen Lebensweise zum Besten vom Großen und Ganzen beizutragen. Die 13 Monde auf dem Weg zur Crone waren für mich eine gute Möglichkeit das auszuprobieren und mich auf eine innere Visionssuche zu begeben.

Co-Abhängigkeit Tonya Engen 2021-07-31 Sie träumen von einer märchenhaften Liebe, aber Sie leiden ständig unter einer falschen Geschichte oder einem schlimmen Ende? Leben Sie mit einem tiefen Gefühl der Angst bei dem Gedanken, dass Ihr Partner Sie verlässt? Wenn Sie diese beiden Fragen mit Ja beantwortet haben, ist dieses Buch genau das Richtige für Sie! Es wird Ihnen helfen, über einige Denk- und Verhaltensweisen nachzudenken, die ein Leben in Wohlbefinden und Ausgeglichenheit zu verhindern drohen. Co-Abhängigkeit entsteht, wenn die Zuneigung, die Anziehung, die Liebe, die man für eine Person empfindet, die Merkmale einer echten Sucht annimmt, was zu dramatischen Folgen führen kann: Verlust des Selbstwertgefühls, der Identität, Angst- und Panikstörungen, Essstörungen, Depressionen in immer stärkerem Maße und die Entwicklung anderer Süchte (z. B. Alkohol). In der Co-Abhängigkeit wird der Partner zu Ihrem einzigen Lebensziel, er wird in Ihren Augen derjenige, der Ihre Probleme lösen wird. Ihre eigene

Existenz wird von seiner eigenen überschattet. Wie kann man sich befreien? Sich von der affektiven Abhängigkeit zu befreien, schlägt Praktiken vor, um der affektiven Abhängigkeit und der Manipulation durch dominante, narzisstische und gewalttätige Partner genug zu sagen. In diesem wertvollen Leitfaden werden Sie entdecken: Wie Sie verstehen, ob Sie in einer kodierte Beziehung sind Die Stadien der Kodependenz Wie Sie eine kodexabhängige Beziehung ändern können Vollständige schrittweise Wiederherstellung des Kreislaufs Wie man Selbstwertgefühl und Selbstliebe aufbaut, um Co-Abhängigkeit zu überwinden Gesunde und glückliche Beziehungen aufbauen ... und vieles mehr! Durch Bewusstheit, fundierte Ratschläge zur Selbstverteidigung auch auf körperlicher Ebene und praktische Übungen zur Steigerung des Selbstwertgefühls ist die Überwindung der Co-Abhängigkeit der Schlüssel, um sicher unzuverlässige Partner hinter sich zu lassen und die Werkzeuge bereitzustellen, um die Kontrolle über Ihr Leben zu übernehmen und gute Beziehungen zu schaffen, vor allem zu sich selbst. All das können Sie haben, wenn Sie dieses Buch in die Hand nehmen und all die wertvollen Ratschläge und Informationen befolgen, die Sie darin finden. Dieses Buch befasst sich mit den Elementen, die das "perverse Spiel" der affektiven Manipulation hervorheben, und bietet konkrete Werkzeuge, um einen Weg der authentischen Veränderung einzuschlagen. Worauf warten Sie noch? Bestellen Sie Ihr Exemplar JETZT und beginnen Sie HEUTE mit dem Ausstieg aus Ihrer Co-Abhängigkeit!

Selfcare-3in1-Bundle: Stress-weg-Buch, Schlaf-gut-Buch, Strategien der Selbstheilung Ulrich Strunz

2022-09-01 Strunz wirkt! Gesund und fit mit Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz Drei Bücher in einem E-Book – jetzt für kurze Zeit zum Aktionspreis (eine befristete Preisaktion des Verlags) Das Stress-weg-Buch Der Mensch ist unter Stress zu erstaunlichen Hochleistungen fähig, und der menschliche Körper wie geschaffen für hohe Belastung. Warum leiden wir trotzdem unter der ständigen Anspannung, verlieren zu schnell unsere Nerven und sind immerzu erschöpft? Wie können wir gesünder mit Stress umgehen und uns vor negativen Folgen schützen? Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz wirft ein neues Licht auf das Dauerthema Stress: Anhand eigener Praxis-Erfahrungen und aktueller Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung erklärt er, wie Stress sich auf unseren Körper auswirkt und welche gesundheitlichen Schäden er hervorrufen kann. Er zeigt, wie wir durch neue Gewohnheiten körperliche und seelische Widerstandskraft aufbauen und uns von innen heraus gegen Stress starkmachen können: Mit der richtigen Ernährung und dem richtigen Maß an Bewegung und Entspannung wird Stress von einer Belastung zu purer Energie. -----
----- Das Schlaf-gut-Buch Endlich wieder gut schlafen! Was hat Fehlernährung mit Schlafstörungen zu tun? Tatsache ist: Wenn dem Körper die Bausteine für bestimmte Hormone fehlen, finden wir keinen Schlaf. Und Bewegung? Erstaunlicherweise hält nicht nur zu wenig, sondern auch zu viel Bewegung wach. Und das ständige Grübelkarussell hat sogar biologisch messbare Folgen! Überraschende medizinische Zusammenhänge und brandaktuelle Erkenntnisse zur Regeneration im Tiefschlaf: Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz geht Schlafstörungen dort nach, wo sie entstehen – in den kleinsten Molekülen unseres Körpers. Mit praxiserprobten Sleep-well-Tipps, die für guten Schlaf sorgen. Dauerhaft. ----- Strategien der Selbstheilung Immer wieder geschehen Heilungen, die es nach Ansicht der Schulmedizin eigentlich gar nicht geben dürfte. Weil Dr. Strunz wissen wollte, wie es dazu kommt, hat er die Erfahrungsberichte seiner Patienten analysiert und systematisiert – und eine bemerkenswerte Übereinstimmung entdeckt: In allen von ihm dokumentierten Fällen führten sieben Schritte zum Erfolg. Sieben Schritte, aus denen sich eine von

jedermann anwendbare Strategie der Selbstheilung ergibt. Selbst bei gravierenden Krankheiten haben Betroffene auf diesem Weg erhebliche Verbesserungen erfahren – bis hin zu vollständiger Genesung. Der zentrale Grundsatz dabei: Gib deinem Körper endlich das, was er braucht, und befreie ihn von dem, was ihm schadet. – Medizinisch nachvollziehbar, bemerkenswert effektiv.

Ihr Weg zu einem unabhängigen Denken Pamela Porsch 2021-04-15 Das Buch für Nach-, Selbst- und Umdenker - Dieses Buch ist eine wahre Fundgrube, wenn es darum geht Abhängigkeitsfallen aufzudecken. Es zeigt wie ganz normale Bürger bis hin zu Topverdienern in eine nicht gewollte Abhängigkeit rutschen können. Sei es in beruflicher, emotionaler, gesundheitlicher oder sozialer Hinsicht. - Außerdem bietet es auch noch Fallbeispiele aus dem privaten und beruflichen Alltagsgeschehen, sowie Übungen und Lösungsansätze. - Anhand von unterschiedlichen Thesen und verschiedenen Fallbeispielen, ermutige ich den Leser/ in über das Gelesene nachzudenken, inwieweit er/ sie eventuell selber von dem jeweiligen Thema gerade davon betroffen ist. - Ich würde mich sehr freuen, wenn dieses Buch dazu verhelfen könnte Ihnen Denkansätze und Lösungen zu vermitteln, die sie dabei unterstützen werden, sich aus einer misslichen Situation herauszufinden.

10 Jahre Single Sabrina Neuerburg 2021-02-02 Nie den Richtigen getroffen? Nicht wirklich bereit oder scheinbar schwer vermittelbar? Oder vielleicht doch zu anspruchsvoll? Was macht man, wenn man lange Zeit ungewollt Single ist? Wenn man neidvoll mit ansehen muss, dass sämtliche Freunde und Freundinnen heiraten und Familien gründen? Auch die Soziologin und Kommunikationstrainerin Sabrina Neuerburg war lange in dieser Situation und suchte in ihrer Not Hilfe bei gängigen Ratgeber- und Coaching-Angeboten, um festzustellen, dass diese Lösungsansätze für Langzeitsingles völlig ungeeignet waren. Sie gab nicht auf bis zu dem Punkt, wo sie an der Beziehungslosigkeit zu zerbrechen drohte, was ihr Leben auf den Kopf stellte. Doch sie schaffte es: Durch ihren persönlichen Heilungsprozess lud sie sich die Liebe in ihr Leben ein. In diesem Buch berichtet sie ehrlich und authentisch von ihren vergeblichen Beziehungsversuchen, den merkwürdigen Erfahrungen mit der Liebes-Coaching-Szene und ihrem Weg aus der qualvollen Partnerlosigkeit. Und gibt so den Leserinnen und Lesern nachvollziehbare Möglichkeiten an die Hand, ihr Leben zu verändern, Beziehung für möglich zu halten und sie zu leben.

Co-Abhängigkeit Tonya Engen 2021-08-25

Wie zwei Schwalben im Flug Maria Merimi 2017-04-12 Nach dem Tod meines Ex-Mannes Michel, Künstler und Alkoholiker, war meine Anteilnahme an seinem Leben noch nicht beendet. Obwohl wir schon seit langer Zeit geschieden waren, tauchten nach seinem Tod die alten Bilder und Geschichten über Träume wieder in meinem Leben auf. Diese Träume und die Auseinandersetzung damit waren so intensiv, dass ich sie über 3 Jahre hinweg niederschreiben musste. Entstanden ist ein sehr persönliches Buch, das nicht nur die Geschichte einer romantischen Liebe erzählt, sondern auch die Grausamkeit von Alkoholismus mit den schlimmen Folgen für eine Familie.

Wenn Eltern zu viel trinken Martin Zobel 2009-08-01 Wenn Eltern regelmäßig zu viel trinken, hat dies vor

allem auch Auswirkungen auf ihre Kinder und deren späteres Leben. Wie diese Situation konkret aussehen, welche Facetten eine Alkoholsucht haben kann und wie Angehörige von Alkoholkranken typischerweise darauf reagieren, beschreiben die Fallbeispiele und Geschichten der Kinder von Alkoholabhängigen. Damit diese nicht in den Teufelskreis ihrer Eltern geraten und selbst alkoholsüchtig werden, lässt sich vorsorgend einiges tun. Dieses Buch wendet sich daher zum einen an die betroffenen Jugendlichen und jungen Erwachsenen und zeigt ihnen Möglichkeiten auf, mit der häuslichen Situation besser umzugehen. Aber auch, wie sie sich letztlich selbst vor Alkoholabhängigkeit schützen können, sei es durch die Teilnahme an Präventionsprogrammen oder einer Selbsthilfegruppe. Außerdem gibt Dipl.-Psychologe Martin Zobel Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen von Suchtberatungsstellen sowie der Jugendhilfe Anregungen, um die vorgestellten Hilfsprogramme anzubieten oder weitere zu entwickeln, wie z. B. eine Anlaufstelle für schwangere alkoholranke Frauen. So kann gewährleistet werden, dass oftmals selbst suchtgefährdete Jugendliche frühzeitig stark gemacht werden und damit bessere Perspektiven haben als ihre Eltern.

Bekifft und abgedreht, E-Book (PDF) Udo Küstner 2007-02-11 Cannabispräparate sind heute viel konzentrierter und schädlicher als noch vor zwanzig Jahren. Das wird oft unterschätzt, nicht nur von Jugendlichen, auch von Eltern. Denn häufiger Cannabiskonsum hat nachweislich schädliche Folgen: Oft macht er Jugendliche gleichgültig, beeinträchtigt sie in ihrer persönlichen und schulischen Entwicklung und löst im schlimmsten Fall sogar Psychosen aus. Eltern können und sollten hier Einfluss nehmen. Dieser fundierte Ratgeber informiert Eltern sowie Lehrer über die möglichen Wirkungen und Folgen andauernden Cannabiskonsums und zeigt ihnen, wie sie konstruktiv damit umgehen können.

Loslassen Rosette Poletti 2018-06-28 Achtsamkeit ermöglicht uns, wach und entspannt im Hier und Jetzt zu leben. Die kleinen, kompakten Pocketguides aus der Reihe Achtsam leben eignen sich für den unkomplizierten Einstieg und sind randvoll mit Anregungen, Übungen und fundierten Impulsen für die Umsetzung im Alltag. Alle Bände wurden von erfahrenen Psychologen, Achtsamkeitslehrern oder Lebensberatern entwickelt. Entschleunigung, Gelassenheit, innere Balance – entdecken Sie die positiven Effekte von Achtsamkeitspraxis und innerer Entwicklung. Endlich seelische Altlasten loslassen und frei werden für Neues! Rosette Poletti und Barbara Dobbs zeigen, wie wir uns dauerhaft von belastenden Emotionen, überholten Vorstellungen, toxischen Beziehungen oder negativen Glaubenssätzen befreien können. Entscheidend dabei ist, sich auf das zu konzentrieren, was wirklich zählt: ein selbstbestimmtes Leben im Hier und Heute.

Co-Abhängigkeit Aleg Budynok 2022-04-13 Ein kleiner Ratgeber zum Thema Abhängigkeit, insbesondere Co-Abhängigkeit. Ein Buch, das erklärt, womit man es zu tun hat und das Mut machte, den Weg aus seiner eigenen Co-Abhängigkeit zu finden.

Beziehungssucht bei Frauen und sozialpädagogische Interventionsmöglichkeiten Katharina Stumpf 2001-07-04 Inhaltsangabe:Gang der Untersuchung: Mein Hauptanliegen ist, mittels dieser Diplomarbeit neue Horizonte des prozessgebundenen Suchtverständnisses aufzuzeigen, ein besonderes Bewusstsein für die Beziehungssucht zu schaffen, sie detailliert darzustellen, nach Entstehungsmöglichkeiten zu forschen, durch Erörterung

verwandter substanzungebundener Süchte eine klare Abgrenzung zu ermöglichen und Ansätze sozialpädagogischer Interventionsmöglichkeiten aufzuzeigen. Dazu gehe ich im ersten Kapitel auf die Sucht im allgemeinen ein, unterscheide zwischen substanz- und prozessgebundenen Süchten, zeige den multifaktoriellen Ansatz der Suchtgenese auf und stelle die Verteilung verschiedener Süchte in der Bevölkerung unter Berücksichtigung der Geschlechter dar. Dabei bediene ich mich des Modells der Transaktionsanalyse. Bevor ich mich nun der speziellen Form Beziehungssucht zuwende, widme ich den Suchtbeziehungen und gesunden Partnerschaften ein eigenes Kapitel. Ich halte es für nötig eine Unterscheidung zwischen beiden zu treffen, damit deutlich wird, was genau innerhalb der Paarbeziehung unter schädigendem und gesundem Miteinander verstanden werden kann. Definition, Merkmale, Verlauf und Besonderheiten der Beziehungssucht schließen sich im nächsten Kapitel an, wobei mir hier die Genese dieses Erkrankungsphänomens besonders wichtig ist. Beziehungssucht entsteht aus einem komplizierten Geflecht von persönlichen, familiären und gesellschaftlichen Komponenten. Um Beziehungssucht klar von ihrem ähnlichsten Erkrankungsphänomen unterscheiden zu können, folgt ein Kapitel über Co-Abhängigkeit einschließlich Herleitung der Krankheit, ihren Merkmalen und ihrem Verlauf, sowie die Darstellung des neuesten Co-Abhängigkeitsmodells. Des weiteren ermöglicht das fünfte Kapitel eine weitere Abgrenzung der Beziehungssucht durch Erörterung der Definition, der Ätiologie und der Bandbreite der Sex- und Romanzensucht. Im letzten Kapitel stelle ich eine neue Möglichkeit der Diagnostik von Beziehungssucht vor sowie sozialpädagogische Interventionsmöglichkeiten, die je nach Arbeitsstelle anders gelagert sind. Auf allgemeine Ausführungen der Rahmenbedingungen habe ich hier zugunsten des frauenspezifischen Suchtansatzes und seinen Möglichkeiten verzichtet. Abschließend gehe ich auf den Genesungsprozess ein und mache deutlich, welche Rolle die Selbsthilfegruppen bei der Genesung übernehmen [...]