

Keine Angst Vor Gruppen Gruppenpsychotherapie In

[#group psychotherapy](#) [#fear of groups](#) [#social anxiety treatment](#) [#overcome group phobia](#) [#group therapy benefits](#)

Explore effective strategies within group psychotherapy to overcome the fear of groups and manage social anxiety. Discover how a supportive group environment can help individuals navigate their discomfort, build confidence, and foster healthier social interactions through shared experiences and professional guidance.

Our goal is to promote academic transparency and open research sharing.

Thank you for visiting our website.

You can now find the document Group Psychotherapy Overcoming Fear you've been looking for.

Free download is available for all visitors.

We guarantee that every document we publish is genuine.

Authenticity and quality are always our focus.

This is important to ensure satisfaction and trust.

We hope this document adds value to your needs.

Feel free to explore more content on our website.

We truly appreciate your visit today.

Across digital archives and online libraries, this document is highly demanded.

You are lucky to access it directly from our collection.

Enjoy the full version Group Psychotherapy Overcoming Fear, available at no cost.

Keine Angst vor Gruppen! (Leben Lernen, Bd. 217)

Wer sich als Psychotherapeutin oder -therapeut der Herausforderung stellt, mit Gruppen zu arbeiten, wird in diesem Buch alle wichtigen Instrumente beschrieben finden; zudem typische Schwierigkeiten und Fallstricke, welche die Dynamik einer Gruppe bereithält. Je ein ausführliches Kapitel ist der Gruppenarbeit mit Trauma-Patienten und der Gruppentherapieforschung gewidmet. Gruppenpsychotherapie ist eine wirksame und ökonomische, dabei jedoch sehr anspruchsvolle Behandlungsform. Ohne gründliche Kenntnis der gruppenspezifischen Verläufe und speziellen therapeutischen Anwendungen ist Angst vor Gruppen aus Therapeuten-Sicht durchaus berechtigt. Diese Angst vermag das Buch zu zerstreuen durch - eine kompetente Darstellung der Wirkprinzipien in Therapiegruppen, - die praxisnahe Beschreibung der Zusammenstellung von Gruppen, ihrer typischen Phasenverläufe und erwartbaren Konflikte, - Erfahrungsberichte aus störungsspezifischen Gruppen - und zum ersten Mal veröffentlicht: die Vermittlung speziellen Wissens über Gruppen mit traumatisierten Menschen (Luise Reddemann).

Keine Angst vor Gruppentherapie

Die Chance meiner Generation war schon immer gleichzeitig auch ihr Fluch: Alles ist möglich! Uns alle plagt diese tiefsitzende, diese von Grund auf fertigmachende Angst davor, uns falsch zu entscheiden. Was, wenn wir im Job, in der Liebe, im gesamten Lebensstil ein falsches Jetzt leben, das das richtige Später verhindert? Nina Pauer beschreibt ihre Generation zwischen Zweifel und Glück, Ironie und Angst, zwischen Stress und Geborgenheit.

Wir haben keine Angst

Gruppenpsychotherapie ist eine anerkannte Methode der Anwendung aller wichtigen Psychotherapieverfahren, das die in einer Gruppe auftretenden speziellen Gruppenphänomene für die Psychotherapie einsetzt. Sie findet Einsatz im ambulanten, teilstationären und stationären Setting und dient auch als Unterstützung bei vielfältigen psychosozialen Konfliktfeldern. Dieses Buch versteht sich

als Lehrbuch für die Praxis: Fachleute aus den jeweiligen Anwendungsfeldern stellen die relevanten theoretischen Informationen und Handlungsempfehlungen für die Arbeit in verschiedenen Settings und bei den Störungsbildern dar.

Gruppenpsychotherapie

Gruppenpsychotherapie Wie sehen die aktuellen Möglichkeiten und Ansätze der klinischen Gruppenpsychotherapie aus? Fachleute stellen neuste wissenschaftliche Entwicklungen aus diesen Bereichen vor. Aus dem Inhalt: B. Strauß, Neue Entwicklungen in der Gruppenpsychotherapie und Gruppenforschung J. Eckert, Zur Gruppenbehandlung von Borderline- Patienten D. Mattke, Grundprinzipien psychodynamischer Gruppentherapie vor dem Hintergrund allgemeiner („generischer“) Wirkfaktoren in Gruppen M. Schneider, Angstbewältigungstraining W. Greve, Gruppenbehandlung von Psychosekranken S. Buschert, Youngsters – ein gruppentherapeutisches Angebot für junge Menschen S. Liening, Tagesklinische Behandlung bipolarer Patienten D. Leonhardt, Gruppentherapie bipolarer Patienten Th. Bolm, Mentalisierungsbasierte Therapie (MBT) G. Biel, Ambulante und stationäre Gruppentherapie M. Preiter, Ambulante, hochfrequente und multimodale Gruppenpsychotherapie S. Haug, Gruppenpsychotherapie im Internet-Chat

Entwicklungen in der klinischen Gruppenpsychotherapie

Studienarbeit aus dem Jahr 2020 im Fachbereich Psychologie - Beratung und Therapie, Note: 1,0, International Psychoanalytic University, Sprache: Deutsch, Abstract: In dieser Arbeit soll gezeigt werden, wie die Untersuchung von Träumen in der Gruppentherapie ein wichtiges Element therapeutischen Fortschritts werden kann. Im Gegensatz zur Dyade in der Einzeltherapie ist bei der Traumanalyse in der Gruppenpsychotherapie – wie bei allen anderen Analyse- und Interventionsformen – der Umstand zu beachten, dass sich die Beziehungen auf 3 Ebenen manifestieren. Zwischen einzelnen Mitgliedern, zwischen einem Gruppenmitglied und der Leiterin der Gruppe, sowie zwischen einem Gruppenmitglied und der gesamten Gruppe. In dieser gesteigerten Komplexität ließe sich das Unbehagen vieler Therapeuten in Zusammenhang mit der Arbeit in und mit Gruppen vermuten. Nicht umsonst heißen Lehrbücher etwa: "Keine Angst vor Gruppen". Wie sieht nun ein adäquater Umgang mit Träumen einzelner Gruppenmitglieder aus, sodass den Bedürfnissen des Patienten, der Gruppe, der aktuellen Phase und Situation am besten Rechnung getragen wird? Eine erschöpfende und generalisierbare Antwort auf diese Frage kann nur asymptotisch gelingen und nicht Anspruch dieser Arbeit sein. Stattdessen soll nach einer kurzen Einführung in den Traum und dessen Funktion im klassisch Freud'schen Sinne, über den Umgang und den spezifischen Nutzen von Träumen in der Gruppenpsychotherapie gesprochen werden. Vor dem Hintergrund des Freud'schen Postulats, der Traum sei eine halluzinierte Wunscherfüllung, soll in Abhängigkeit der angewandten Gruppentherapieformen des Göttinger Modells jeweils für einen spezifischen Umgang mit Träumen argumentiert werden. In der abschließenden Diskussion werden Möglichkeiten, Grenzen und Implikationen der Traumbearbeitung als Intervention und Wirkmechanismus in der Gruppenpsychotherapie erörtert. Wie gelingt eine gemeinsame Bearbeitung des Traums? Welche Rolle und Aktivität kommen dem Analytiker zu und welche den anderen Teilnehmern? Außerdem: Wie profitieren Gruppenmitglieder von der Analyse eines Traumes eines anderen Teilnehmers? In dieser Arbeit soll gezeigt werden, wie die Untersuchung von Träumen in der Gruppentherapie ein wichtiges Element therapeutischen Fortschritts werden kann.

Theoretische Überlegungen zur Traumbearbeitung als Interventionsmethode und Wirkmechanismus in den Gruppentherapieformen des Göttinger Modells

Die Durchführung zieloffener verhaltenstherapeutischer Gruppen, bei denen die individuellen Anliegen der Gruppenteilnehmer im Vordergrund stehen, erfordert den Einsatz ganz unterschiedlicher Methoden, was aufseiten des Gruppenleiters ein hohes Maß an Flexibilität und Kompetenz voraussetzt. Dieses Buch gibt Psychotherapeuten einen Leitfaden für die Arbeit in zieloffenen Gruppen im stationären und ambulanten Setting an die Hand. Das Buch stellt zunächst empirische Befunde zur Effektivität gruppentherapeutischer Verfahren dar. Ausführlich wird dabei auf die Bedeutung der Gruppendynamik, therapeutischer Wirkfaktoren sowie auf das Verhalten und die Einflussmöglichkeiten des Gruppenleiters eingegangen. Anhand von konkreten Handlungsanweisungen und Fallbeispielen wird anschließend praxisorientiert das für die Leitung zieloffener Gruppen erforderliche Wissen aufgezeigt. Dabei geht es u. a. um die adäquate Zusammenstellung von Gruppen, um die Förderung einer konstruktiven Kommunikation zwischen den Gruppenteilnehmern, um den gezielten Einsatz strukturierter Aktivitäten sowie um die Arbeit mit einem Fokuspatienten mithilfe unterschiedlicher psy-

chotherapeutischer Methoden. Weiterhin wird auf den Umgang mit schwierigen Therapiesituationen, z. B. bei Konflikten innerhalb der Gruppe oder bei einem Therapieabbruch, eingegangen.

Verhaltenstherapeutische Gruppentherapie

Das ganze Wissen über psychische Störungen und ihre Behandlung in einem Band: Dieses interdisziplinäre Kompendium wird in bewährter Zusammenarbeit von einem Psychiater, einem Psychosomatischen Mediziner und einem Klinischen Psychologen herausgegeben und verbindet die Sichtweisen der drei Fachgebiete auf psychische Krankheit. Es besteht aus: einem in der 12. Auflage erweiterten Teil über Untersuchung, Klassifikation, biologische und psychologische Diagnostik; der ausführlichen, an der ICD-10 orientierten Darstellung sämtlicher Störungsgruppen; einer aktuellen Übersicht über die pharmakologischen und psychotherapeutischen Therapieverfahren; sowie der Darstellung von Anwendungsbereichen und Ergebnissen. Entsprechend der immensen Weiterentwicklung der theoretischen, methodologischen und therapeutischen Grundlagen der psychosozialen Medizin wurden die Beiträge des Bandes wiederum von verschiedenen Autoren bearbeitet, um der Spezialisierung und Differenzierung des Faches Rechnung zu tragen. Mit seiner klar strukturierten und verständlichen Aufbereitung ist das integrative Lehrbuch ein unentbehrlicher Begleiter für Mediziner, Psychologen und alle anderen in der Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatischen Medizin tätigen Berufsgruppen.

Kompendium Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatische Medizin

Gruppenpsychotherapie - schulenübergreifend und aktuell Von der Planung bis zur Durchführung therapeutischer Gruppen in verschiedensten Settings bietet dieses Buch einen eleganten Brückenschlag zwischen Theorie und Praxis. In mehr als 60 Kapiteln behandeln namhafte nationale und internationale Experten sämtliche Fragen im Zusammenhang mit der klinischen Praxis gruppentherapeutischer Behandlung. Aus dem Inhalt Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten - die sozial-interpersonale Ebene der Psychotherapie - ethische und Qualitätssicherungsaspekte - ambulante, teilstationäre, stationäre Settings - Anwendung von Gruppenpsychotherapie bei speziellen Störungen und Patientengruppen - Formen der Gruppenbehandlung - Kurzzeit- und Langzeitgruppen - Basale Konzepte der Gruppenpsychotherapie Durchführung von Gruppenpsychotherapie - Indikation und Prognose - Patientenauswahl - Gruppenvorbereitung - Techniken der Gruppenleitung - Umgang mit Problempatienten und -situationen Organisatorische Aspekte - Kassenantrag - Ausbildung - Supervision Ein Lehrbuch für Lernende und Erfahrene - wissenschaftlich fundiert und praxisnah geschrieben.

Praxis der Gruppenpsychotherapie

Berufsanfänger in der Psychiatrie und Psychosomatik müssen oft Gruppen leiten, ohne dafür ausgebildet zu sein. Dieses Lehr- und Lernbuch vermittelt die Grundlagen der Gruppentherapie nach dem Göttinger Modell. Dieses seit vierzig Jahren kontinuierlich weiterentwickelte Konzept arbeitet mit vielfältigen Formen von Gruppen nimmt Bezug auf den besonderen interaktionellen Charakter innerhalb der Gruppe. Beispiele und Fragen regen den Leser an, das Gelernte in die tägliche Praxis umzusetzen. Die Anwendung des Göttinger Modells erlaubt es, den verschiedenen Krankheitsbildern gerecht zu werden. Es wurden entsprechende Modifikationen der Gruppentherapie entwickelt. Die in diesem Buch zusammengetragenen Erfahrungen stammen aus den regelmäßigen Fort- und Weiterbildungen der Göttinger Arbeitsgemeinschaft für die Anwendung der Psychoanalyse in Gruppen und berücksichtigen den gegenwärtigen Forschungsstand und neuere Entwicklungen auf diesem Gebiet.

Gruppenpsychotherapie

Ein Thema - viele Perspektiven Aus der stationären Arbeit ist Gruppentherapie nicht wegzudenken – im ambulanten Bereich jedoch gibt es eine große Zurückhaltung gegenüber Gruppenangeboten, vonseiten der PatientInnen, oftmals aber auch vonseiten der TherapeutInnen. Dabei ist Gruppentherapie effektiv und unheimlich vielfältig! PiD stellt verschiedenste interessante und kreative Konzepte vor, die sich innerhalb der Therapieschulen entwickelt, aber auch schulen- und berufsgruppenübergreifend bewährt haben – und möchte damit Mut zur und Lust auf Gruppentherapie machen. Nutzen Sie die Vielfalt an Wissen und Erfahrung, um sich Anregungen für Ihre Praxis zu holen – u.a. zu den folgenden Themen: Evidenz der Gruppentherapie – aktuelle Ergebnisse Auf der Suche nach dem Heiligen Gral – Wirkfaktoren der Gruppenpsychotherapie Gruppenpsychotherapie – Versorgungsgerechtigkeit, Rahmenbedingungen und Ablauf Gruppentherapie systemisch gesehen Verhaltenstherapeutische Gruppentherapie Mentalisierungsbasierte Gruppentherapie (MBT-G) Angstbewältigung in der Gruppe Warum können Gruppentherapien bei Krebspatienten hilfreich sein? Eine qualitative Studie zu psy-

chodynamischer Kunst-, Tanz- und - Gruppenpsychotherapie mit Brustkrebspatientinnen Psychodialogische Arbeit im Rahmen der Gruppenpsychotherapie Gruppentherapie in der Suchtbehandlung Gruppentherapie bei funktionellen Körperbeschwerden und somatoformen Störungen Indikation und Gruppenverlauf – Hinweise und Hilfen für die gruppentherapeutische Praxis Offen oder geschlossen? Das ist hier die Frage! Ernesto und der böse Wolf – Katathym-imaginative Gruppentherapie Gruppen ohne Therapeuten – Zur Rolle der Selbsthilfe im deutschen Gesundheitssystem Psychosomatische Reha-Nachsorge: PsyRena Was gute Arbeit braucht – Kontextuelle Voraussetzungen stationärer (Gruppen-)Psychotherapie Gut zu wissen: Mit einem Abo verpassen Sie keine Ausgabe und haben Online-Zugriff auf alle PiD-Hefte.

Gruppenpsychotherapie und Gruppenanalyse

Eine bindungs- und ressourcenorientierte Strategie zur Behandlung der Borderline-Störung In seinem neuesten Werk präsentiert Wolfgang Wöller, Psychoanalytiker und einer der bekanntesten Traumatherapeuten im deutschsprachigen Bereich, seinen Therapieansatz, der das Spektrum der gängigen Methoden wie TFP, MBT und DBT wirksam erweitert: Bei der Ressourcenbasierten Psychodynamischen Therapie (RPT) sollen die Patienten mit Borderline-Störung systematisch alle Potenziale in sich selbst entdecken und aktivieren, die zur Lösung ihrer Probleme beitragen können. Die Therapeuten unterstützen ihre Patienten hierbei mithilfe psychodynamischer Interventionen. Vor allem Borderline-Patienten mit PTBS und/oder dissoziativer Störung, die auch maladaptive Verhaltens- und Beziehungsmuster aufweisen, können von der RPT profitieren. Gewohnt behandlungsorientiert verknüpft Wöller aktuelles Wissen mit der praktischen Umsetzung – eine optimale Basis für die konkrete therapeutische Anwendung. Für alle, die Borderline-Patienten behandeln und ihr therapeutisches Repertoire erweitern möchten – denn nur eine individuell auf den Patienten zugeschnittene Therapie kann diesem zu einem selbstbestimmteren Leben verhelfen. Keywords: Trauma, Bindungstrauma, Borderline-Störung, Ressourcenbasierte Psychodynamische Therapie (RPT), Übertragung, Gegenübertragung, maladaptive Verhaltens- und Beziehungsmuster, defizitäre Ich-Funktionen, Komorbidität, Familie, Partnerschaft, Sexualität

Gruppenpsychotherapie

In unserer medienorientierten Gesellschaft werden die Anlässe gemeinsamen kindlichen Handelns und Erlebens weniger. Darunter leidet die gesunde psychische Entwicklung der Kinder. Eine Kindergruppenpsychotherapie kann ein wirksames Angebot sein, Probleme der Kinder unter dem Schutz der Gruppe spielerisch zu bearbeiten. Der einleitende Theorieteil des Buches fasst den wissenschaftlichen Stand der Kindergruppenpsychotherapie zusammen und gibt einen Überblick über die Konzepte verschiedener Therapieschulen. Der Schwerpunkt des Buches liegt auf dem praktischen Teil. Die Autoren haben den Anspruch, ihre Leser in die Lage zu versetzen, eine Kindergruppenpsychotherapie durchzuführen. Die Beschreibung eines Therapieverlaufs, Falldarstellungen, eine kommentierte Spieleliste und ein Kapitel über den Umgang mit Problemsituationen in der Gruppe machen das Buch lebendig und praxisnah.

Bindungstrauma und Borderline-Störung

Das Lehrbuch für praktisch tätige Gruppenpsychotherapeuten: Gruppenpsychotherapie ist eine anerkannte Methode der Anwendung aller wichtigen Psychotherapieverfahren, wobei in der Regel die in Gruppen auftretenden dynamischen Kräfte und Faktoren gezielt genutzt werden. Gruppen werden sowohl im ambulanten, wie auch im teilstationären und stationären Setting angewandt und spielen auch eine große Rolle im Beratungskontext. Aus dem Inhalt I Grundlagen – II Gruppenpsychotherapeutische Veränderungstheorien – III Gruppenpsychotherapieforschung – IV Störungsspezifische und Störungsorientierte Gruppenpsychotherapie – V Verschiedene Anwendungsbereiche von Gruppen – VI Ausbildung.

Gruppenpsychotherapie mit Kindern

Berufsanfänger in der Psychiatrie und Psychosomatik müssen oft Gruppen leiten, ohne dafür ausgebildet zu sein. Dieses Lehr- und Lernbuch vermittelt die Grundlagen der Gruppentherapie nach dem Göttinger Modell. Dieses seit vierzig Jahren kontinuierlich weiterentwickelte Konzept arbeitet mit vielfältigen Formen von Gruppen nimmt Bezug auf den besonderen interaktionellen Charakter innerhalb der Gruppe. Beispiele und Fragen regen den Leser an, das Gelernte in die tägliche Praxis umzusetzen. Die Anwendung des Göttinger Modells erlaubt es, den verschiedenen Krankheitsbildern

gerecht zu werden. Es wurden entsprechende Modifikationen der Gruppentherapie entwickelt. Die in diesem Buch zusammengetragenen Erfahrungen stammen aus den regelmäßigen Fort- und Weiterbildungen der Göttinger Arbeitsgemeinschaft für die Anwendung der Psychoanalyse in Gruppen und berücksichtigen den gegenwärtigen Forschungsstand und neuere Entwicklungen auf diesem Gebiet.

Gruppenpsychotherapie

These are good times for group psychotherapy! It has long been the standard in psychotherapeutic clinics and, with active political support, is likely to become even more important in outpatient care as well, in addition to becoming a fixture in all psychotherapeutic training courses and continuing education courses in the future. This book presents the basics of group therapy work in compact form and reflects on the importance of group dynamics, structural aspects and the characteristics of group members and group leaders. Various clinical group theories and ways of integrating them, as well as relevant research findings, are described. This cross-procedural compact textbook provides practical support for both beginners and experienced group psychotherapists.

Gruppenpsychotherapie und Gruppenanalyse

Im vorliegenden Buch, das erstmals auf Deutsch erscheint, beleuchtet Yalom alle wesentlichen Aspekte der Gruppenpsychotherapie: Wie muss sie beschaffen sein, damit sie funktioniert? Welchen Prinzipien sollte sie folgen? Welcher Art sind die Unterschiede zwischen stationärer und ambulanter Betreuung? Wie könnte ein Modell erfolgreicher Arbeit mit Gruppen aussehen? Ein Buch für die Fachwelt wie den interessierten Laien gleichermaßen.

Gruppenpsychotherapie

Gruppentherapie ist neben Einzel- und Paartherapie ein häufiges und wichtiges Setting von Verhaltenstherapie. Viele verhaltenstherapeutische Techniken erfordern eine Interaktion mit anderen Menschen. Ihre Umsetzung ist deshalb in einer Gruppe oft einfacher als im Einzeltherapie-Setting. Die Teilnahme an einer Gruppentherapie ermöglicht Patienten im Austausch mit anderen etwas über die Vielfalt ihrer Erkrankung zu erfahren, aber auch Wertschätzung und Unterstützung durch andere zu erleben. Patienten können in einer Gruppentherapie Wissen erwerben, indem sie das Verhalten anderer beobachten oder indem sie Feedback zum eigenen Verhalten bekommen. Sie können konkrete Möglichkeiten der Problemlösung kennenlernen und zwischenmenschliche Fertigkeiten einüben. Das Buch beschreibt einzelfallorientierte sowie interaktions- und störungsspezifische Gruppenkonzepte und stellt Wirkfaktoren der Gruppentherapie dar, insbesondere die Wirkfaktoren, die für die Gruppentherapie spezifisch sind und die die Stärke von Gruppentherapien ausmachen. Weiterhin geht der Band auf Techniken zum Aufbau instrumenteller Gruppenbedingungen ein und auf die Indikation und Kontraindikationen für Gruppentherapie. Schwerpunkte des Buches sind die konkrete Umsetzung von einzelfallorientierter Gruppentherapie und störungsspezifische Gruppen in der Verhaltenstherapie. Anhand zahlreicher Beispiele werden Handlungsprinzipien vermittelt, die dazu dienen sollen, den Erfolg von Gruppen zu optimieren und zu verhindern, dass schwierige Situationen in der Gruppe entstehen.

Im Hier und Jetzt

Jetzt nur für kurze Zeit: Preiswerte Jubiläumsedition! Der amerikanische Psychotherapeut und Autor auflagenstarker Romane ist zugleich Verfasser des Lehrbuches zur Gruppenpsychotherapie. Es versteht sich als praktische Anleitung für Psychotherapeuten aller Schulen, die mit Gruppen arbeiten. Es reflektiert zugleich aber auch die wissenschaftlichen Grundlagen des Fachs. Der Fülle der Gruppentherapien wird Irvin Yalom gerecht, indem er sie nach ihren Methoden und »therapeutischen Faktoren« ordnet. Fallbeispiele aus mehr als 2000 Gruppensitzungen machen den Text so anschaulich, dass auch ein praktisch wenig erfahrener Therapeut die besonderen Schwierigkeiten einer Gruppenbehandlung meistern kann. Ein Buch, das sich seit über zwei Jahrzehnten als anerkanntes Lehrbuch halten kann, benötigt von Zeit zu Zeit eine gründliche Überarbeitung. In diese Ausgabe, die teilweise neu übersetzt wurde, gingen zahlreiche Anpassungskorrekturen ein. Überholte Therapieansätze wurden gestrichen, viele neue theoretische und methodische Erkenntnisse wurden integriert. Am grundsätzlichen Aufbau des Buches und an seiner Zielrichtung wurde jedoch nicht gerüttelt.

Gruppentherapie

Wie Gruppentherapie gelingt Seit Jahren übersteigt der Bedarf an ambulanter Psychotherapie das Angebot bei Weitem. Entsprechend attraktiv gestalten sich die Rahmenbedingungen für niedergelassene PsychotherapeutInnen, die neben Einzel- auch Gruppentherapie anbieten. Mit diesem Praxisbuch liegt nun ein umfassender Überblick über die Themen vor, die für eine tiefenpsychologisch fundierte Gruppentherapie von Bedeutung sind. Die Gruppen-erfahrenen Autorinnen geben zum einen ihr Wissen zu den theoretischen und methodischen Hintergründen sowie den Rahmenbedingungen und besonderen Herausforderungen von Gruppentherapien weiter und erklären zum anderen praxisnah und anschaulich die psychodynamischen Interventionsschritte. Ein gut gefüllter Werkzeugkoffer lädt neben den klassischen Herangehensweisen auch zu erlebnisaktivierenden Methoden für einzelne TeilnehmerInnen und auch die Gesamtgruppe ein.

Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie (Leben Lernen, Bd. 66)

- Zeitgemäß: Gruppentherapie wird in unserer schnelllebigen Gesellschaft immer bedeutender bei existenziellen Ängsten und steuert Versorgungsengpässen entgegen - Umfassend: Deckt die gesamte Lebensspanne des Menschen ab - Expertise: Ausschließlich von Praktikern geschrieben, die ihre erprobte Arbeit mit besonderen Patientengruppen vorstellen Die Psychotherapie-Richtlinie bietet seit 2017 Erleichterungen und neue Möglichkeiten der Gruppenpsychotherapie an. Im ambulanten Angebot schlägt sich dies jedoch noch nicht nieder. Dieses Buch ermutigt niedergelassene Psychotherapeutinnen und -therapeuten, Gruppenpsychotherapie anzubieten und die Vorteile von Kombinationsbehandlungen zu nutzen. Eine therapeutisch geführte Gruppe stellt einen Mikrokosmos dar, einen geschützten Rahmen zur Erprobung vielfältiger Kommunikations- und Handlungsweisen. Das Ziel psychodynamisch geführter Gruppen ist es, maladaptive Verhaltensweisen im Spiegel der anderen Teilnehmer neu zu bewerten und sich in affektiver, kognitiver und interaktiver Hinsicht weiterzuentwickeln. Der Gruppenzusammenhalt gilt per se als ein wichtiger Heilfaktor. Gegenseitige Empathie, aber auch zunehmende Ambiguitäts- und Frustrationstoleranz, verhelfen dazu, die eigene Identität zu stärken und wichtige soziale Kompetenzen zu entwickeln. Psychodynamisch geführte Gruppen können für jedes Lebensalter eine Orientierungshilfe sein. Dieses Buch stellt u.a. eine Konzeption für junge Mütter mit ihren Säuglingen und Kleinstkindern vor, außerdem für Mädchen im Schulalter, Jungen in der Pubertät und für Erwachsene mit verschiedenen Störungsbildern. Alle Autorinnen und Autoren verfügen über langjährige Erfahrungen in der Arbeit mit Gruppen. Sie stellen praxistaugliche Konzepte für die ambulante Praxis vor – passend zugeschnitten auf die Bedingungen der neuen Psychotherapie-Richtlinie. Dieses Buch richtet sich an Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in der ambulanten Psychotherapie-Praxis mit Kindern und Jugendlichen sowie Erwachsenen

Ambulante tiefenpsychologisch fundierte Gruppentherapie

Alfred Adler hat 1911 Sigmund Freuds Psychoanalytische Vereinigung verlassen. Nach seiner Überzeugung sollten die Menschen vor allem in ihren sozialen Beziehungen und im Verhältnis zur Gesellschaft betrachtet werden. Damit wurde aus der Individualpsychologie nicht nur eine psychotherapeutische Schule, sondern es entstanden auch sozialpsychologische und pädagogische Konzepte. So war es kein Zufall, dass Adler schon 1919 begann, mit Gruppen zu arbeiten, was dann vor allem in den USA von einigen seiner Schüler konsequent fortgesetzt wurde. In diesem Buch wird eine Vielzahl von internationalen historischen und aktuellen Beiträgen zur Praxis und Theorie individualpsychologischer Gruppen zusammengefasst. Gemeinsam mit eigenen gruppenpsychotherapeutischen Erfahrungen lassen sich daraus Kriterien eines individualpsychologischen Gruppenkonzepts ableiten. In einem ausführlichen Praxisteil wird analysiert, wie die Individualpsychologie in verschiedenen Gruppensettings angewendet werden kann. Schließlich wird der Alltag einer Therapeutischen Gemeinschaft einer Drogeneinrichtung beschrieben, in welcher auf der Grundlage eines individualpsychologischen Konzepts gearbeitet wurde. Dr. Roland Wölflle ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, individualpsychologischer Analytiker, Gruppenpsychotherapeut, Supervisor und Balintgruppenleiter. Er hat in mehr als 30 Jahren über 3.000 Stunden Gruppenerfahrung gesammelt. Außerdem hat er über zwölf Jahre eine Therapeutische Gemeinschaft geleitet, in der sich ein individualpsychologisches Konzept in der Arbeit mit Suchtkranken sowie Menschen mit Persönlichkeitsstörungen gut bewährt hat.

Mut zur Gruppentherapie!

Die Gruppe – mehr als die Summe ihrer Teile. Das Buch ist ein praktischer Begleiter für alle, die verstärkt die Dynamik der Gruppe für ihre Patienten nutzen wollen. Sowohl in der ambulanten und

stationären Psychotherapie als auch im nicht-therapeutischen Setting gewinnt die Gruppentherapie an Bedeutung. Im Rahmen der aktuellen Strukturreform der ambulanten Psychotherapie wird die Gruppentherapie als Anwendungsform ausdrücklich gestärkt. - Hohe aktuelle Relevanz: Den großen Versorgungsbedarf durch Gruppenpsychotherapie mit abdecken - Theorie und Praxis vereint: Das Wissen der Neurowissenschaften und Bindungstheorie, Wirkfaktoren, Fallbeispiele für die Anwendung - Vielfalt der Methode: Mentalisierungsbasierte Gruppenpsychotherapie, psychoanalytisch-interaktionelle Gruppentherapie, ambulant, stationär, störungsorientiert Für die Gruppentherapie als Anwendungsform benötigen Sie neben Kenntnissen über ihre Wirkfaktoren und ihre traditionellen und modernen Konzepte besonders anwendungsorientiertes Wissen: - Wie stelle ich die Indikation zur Gruppenpsychotherapie? - Welche Therapieform eignet sich für depressive Störungen, Störungen aus dem schizophrenen Formenkreis, Borderline-Störungen, Suchtstörungen, somato-psychische und psychosomatische Störungen und Essstörungen? - Unter welchen Aspekten stelle ich eine Gruppe zusammen? - Auf welche unbewussten Interaktionsprozesse und möglichen Konflikte muss ich gefasst sein? Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Hinweise zur Kombination der Gruppenpsychotherapie mit anderen Behandlungsverfahren wie Einzelpsychotherapie, Ergo- oder Musiktherapie und Psychopharmakotherapie. Die Besonderheit: Auf Basis ihrer langjährigen praktischen Erfahrungen als Gruppenpsychotherapeuten illustrieren die Autoren alle Interventionen mit ausführlichen Fallbeispielen und vertiefenden Beschreibungen psychodynamischer Gruppenprozesse. Dieses Buch richtet sich an: Psychiater, Psychosomatiker, Psychoanalytiker, ärztliche und psychologische Psychotherapeuten, in Facharztausbildung befindliche Ärzte für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Aus dem Inhalt Einige theoretische Konzepte zur Psychodynamischen Gruppe | Allgemeine und spezifische Wirkfaktoren in der Gruppe | Ambulante psychodynamische Gruppenpsychotherapie | Einige Anwendungen der psychodynamischen Gruppe im nicht-therapeutischen Setting | Die stationäre psychoanalytische Therapie als Kombinationsbehandlung von Einzel- und Gruppenpsychotherapie, Therapeutische Gemeinschaft und kreativer Psychotherapie | Kombination der Gruppenpsychotherapie mit anderen Methoden | Einige störungsorientierte Behandlungen in der psychodynamischen Gruppenpsychotherapie | Wirksamkeit psychodynamischer Gruppenpsychotherapie

'Wo Ich war, soll Gemeinschaft werden'

Die Gruppenpsychotherapie wurde im geteilten Deutschland unterschiedlich interpretiert, in Ostdeutschland erlebte die Gruppenpsychotherapie (IDG) eine Blüte. In diesem Band wird der Weg der IDG nachgezeichnet, mit vielen Versuchen, Irrtümern, Erfahrungen des Scheiterns, des Standhaltens, also einem reichen Erfahrungsschatz. Es scheint der Zeitpunkt gekommen, da diese Erfahrungen von anderen Formen der Gruppenanalyse als Bereicherung erlebt werden.

Ambulante Gruppenpsychotherapie

Supervision in und mit Gruppen öffnet den Blick für vielfältige unterschiedliche Perspektiven auf die eigene Arbeit, das Team oder die Institution, in der Supervision stattfindet. Arbeitsstörungen, Verstrickungen und interpersonelle Konflikte können verstanden und bewältigt werden. In diesem Buch werden aktuelle und klassische Konzepte und Formen von Supervision vor dem Hintergrund gruppenanalytischer Theorien dargestellt. Die Autoren diskutieren über inhaltliche Schwerpunkte auch kontrovers, um zu zeigen, wie das Nutzen von Gruppenprozessen Supervision vertiefen und verbessern kann.

Psychodynamische Gruppenpsychotherapie

Das Buch macht die unbewusste Matrix der Gruppe zum Bezugspunkt des Verstehens und Interventions. Es stellt das ausschließlich von den Kindern entwickelte Spiel ins Zentrum der Aufmerksamkeit: Heilung entwickelt sich im Spiel, indem der Leiter den Kindern ermöglicht, so in Kontakt zu kommen, dass sie ihre unbewussten Phantasien spielerisch gestalten. Seine Interventionen laufen darauf hinaus, die Dynamik des einzelnen Kindes zu der Dynamik der Gruppe in Beziehung zu setzen - so werden sowohl das einzelne Kind als auch die Gruppe angesprochen.

Gruppenanalyse

Was geschieht in stationärer Gruppentherapie und wie ist diese Behandlungsform effektiver zu nutzen? Was müssen Patienten vorher wissen und über welche Kenntnisse und Techniken sollte der Gruppenpsychotherapie ist ein höchst wirksames und effektives therapeutisches Mittel, das zum Be-

handlungsstandard aller stationären psychotherapeutischen Einrichtungen gehört. Nicht selten jedoch wird die Gruppenleitung unerfahrenen ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen überlassen, die gar keine Chance haben, der anspruchsvollen Aufgabe gerecht zu werden. Drei Gruppentherapie-Experten formulieren in diesem Buch deshalb grundsätzliche Überlegungen zu Theorie und Praxis einer stationären Gruppentherapie: • Der interaktionelle Raum in stationären Gruppen und die Besonderheiten der stationären Therapie • Vorbereitung der PatientInnen sowie Rolle und Haltung des Gruppenleiters • Grundregeln und therapeutische Techniken in zahlreichen Praxisbeispielen - Das erste Buch, das auf die aktuelle Situation im stationären Gesundheitswesen in Deutschland, Österreich und der Schweiz eingeht - Drei führende Experten zur Gruppenpsychotherapie

Neue Wege der Gruppenanalyse

Dieses Buch ist ein Plädoyer für Gruppenangebote in der ambulanten psychotherapeutischen Praxis. Es versammelt Grundlagen, Erfahrungen und Praxistipps für Gruppen in verschiedenen Settings, Patientengruppen und Therapieschulen und leistet einen Beitrag zur Debatte um die patientenorientierte Versorgung. Psychologische und ärztliche Psychotherapeuten sowie Psychiater erfahren, wie sie Gruppenpsychotherapie nach den Richtlinienverfahren für ihre ambulante Praxis neu entdecken, gestalten und ausbauen können. Gruppenpsychotherapien erlauben eine lebendige, bereichernde und ökonomische Anwendung von Psychotherapie bei einer Vielzahl von Problemfeldern und Störungen und sind im Hinblick auf ihre Wirksamkeit sehr gut abgesichert. Aus dem Inhalt: Psychodynamische Psychotherapie in Gruppen – Verhaltenstherapie in Gruppen – Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie in Gruppen – Kombination von Einzel- und Gruppenpsychotherapie – Gruppenpsychotherapie in der ambulanten Rehabilitation – Praxisorganisation und Abrechnung – Stand der Forschung. Die Herausgeber: Dr. med. Dankwart Mattke ist in fachärztlicher Praxis tätig: psychosomatische Medizin, Psychiatrie, Neurologie, Psychotherapie, Psychoanalyse; zudem in eigener Beratungssozietät: Supervision, Coaching, Training, Organisations- und Teamentwicklung. Dipl.-Psych., Dipl.-Theol. Martin Pröstler ist Psychoanalytiker und Gruppenlehranalytiker, niedergelassen als Psychotherapeut, Supervisor und Organisationsberater in eigener Praxis.

Psyche

Supervision in Gruppen

Keine Angst vor hohen Tieren

Chefs nerven. Kollegen leider auch. Und weil die Rente noch so endlos weit weg ist, hilft nur schwärzester Galgenhumor, um die bevorstehenden Dekaden in der Bürohölle zu überstehen. Oder dieses Buch, in dem ein Autorenteam seine lustigsten Kurzgeschichten zu genau diesem Thema gesammelt hat! Von den absurdesten Erlebnisse in deutschen Großraumbüros über die durchgeknalltesten Vorstellungsgespräche bis hin zu den härtesten Revierstreitigkeiten lässt das Buch kein Thema aus und zeigt schonungslos offen und mit einem dicken Augenzwinkern, mit welch harten Bandagen wir wirklich kämpfen, wenn es darum geht, im Büro den eigenen Vorteil zu sichern – und sei es nur bei der Platzierung des Joghurts im Firmenkühlschrank.

Willkommen in der Bürohölle!

Millionen von Menschen haben Angst vor großen und kleinen Tieren. Ja, sie entwickeln regelrecht Phobien mit einer abnormen Furcht und mit Panikattacken gegen Kleinstlebewesen wie Läuse, Spinnen oder Mäuse. Das sind krankhafte Ängste, wo eigentlich keine Ängste angebracht sind. Schon der Gedanke an eine Spinne oder an ein Spinnennetz macht sie krank, lässt sie und treibt ihnen den Schweiß auf die Stirn. Aber es sind nicht nur Tiere. Menschen haben auch Angst vor geschlossenen Räumen, vor Flugzeugen, Bussen und Bahnen, vor Menschenansammlungen, vor Unsauberkeit ja sogar vor Sex. Sie brechen in Panik aus, wenn sie allein schon der Gedanke daran befällt. Diese krankhafte Angst ist ihr ständiger Begleiter, lähmt sie bis hin zur Einweisung in eine Spezialklinik. Sie können mitunter eigenständig am ganz normalen Alltag nicht mehr teilnehmen und brauchen dann professionelle Hilfe. Phobien sind deshalb nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Aus einem kleinen Schaudern vor Höhen und Tiefen, etwa beim Blick vom Hochhaus, kann sich schnell eine handfeste Phobie entwickeln. Und die wird man dann nicht mal so eben wieder los. Oft dauert es Monate und Jahre, bis ein Phobiker einigermaßen wieder mit seinen Ängsten umgehen kann. Es gibt Menschen, die trauen sich nicht mehr aus ihren eigenen vier Wänden und vereinsamen zu Hause. Andere betreten

nicht mehr einen Aufzug und wagen sich nicht auf belebte Plätze. Sie alle müssen langsam wieder lernen, einkaufen zu gehen oder mit dem Aufzug zu fahren, indem sie mit ihrer Phobie konfrontiert werden. Über 600 bekannte Phobien gibt es. Elf Prozent der Bevölkerung leiden unter einfachen Phobien, wenn man sie auf die gesamte Lebenszeit verteilt. Sie müssen nicht unbedingt immer auch das Alltagsleben beeinträchtigen. Dreizehn Prozent leiden unter einer sozialen Phobie, also der Furcht, von anderen beobachtet und negativ bewertet zu werden. Sie geht mit einer extremen Schüchternheit einher. Fünf Prozent leiden unter Platzangst. Frauen sind davon doppelt so häufig wie Männer betroffen, vor allem bei der Platzangst (Agoraphobie). Dabei wissen wir doch alle: Spinnen und Mäuse tun uns doch nichts. Sie rennen eher vor uns weg. Deshalb ist eine panische Angst vor den Winzlingen gar nicht angebracht. Wir können sie getrost vergessen. Haben Sie keine Angst vor kleinen Tieren! Denn Phobien können geheilt werden.

Bonn - Orte der Demokratie

Erfolgreich mit wenig Aufwand Zwei Drittel aller Projekte stecken ständig in Zeit- oder Geldnot, haben zu wenig Mitarbeitende, produzieren Qualitätsprobleme oder sind in anderen Schwierigkeiten. Die meisten etablierten Projektmanagement-Techniken kosten viel Zeit, bringen jedoch kaum Verbesserungen, weil sie an der falschen Stelle ansetzen. Sie sind für Großprojekte gemacht, nicht für kleine und mittlere Projekte. Der Aufwand steht in keinem Verhältnis zum Resultat. Dabei kann es so einfach sein: Es gilt, die richtige Methode für die jeweilige Aufgabe zu finden und diese passend anzuwenden. Im Vordergrund steht stets der Nutzen einer Lösung. Genau das ist der Kern von Projektmanagement. Was ist das Ziel meines Projekts bzw. was will mein Auftraggeber/meine Auftraggeberin wirklich? Mit welcher einfachen Methode erreiche ich das? Ist der gewählte Schritt nützlich und notwendig?

Phobien bekämpfen

Der Karl von Wechsungen ein Enkel des Marcus von Gebesee, der mit Ernst von Gleichen in das Heilige Land zog ist hier eine der Hauptpersonen. Ohne gefragt zu werden wird er mit der spanischen Prinzessin Isabella verlobt. Aus dem Grund sein Leben zu retten. Leben retten durch Verlobung??? Ja, das geht- lest das Buch!

Erfolgreiches Projektmanagement

Der Karl von Wechsungen ein Enkel des Marcus von Gebesee, der mit Ernst von Gleichen in das Heilige Land zog ist hier eine der Hauptpersonen. Ohne gefragt zu werden wird er mit der spanischen Prinzessin Isabella verlobt. Aus dem Grund sein Leben zu retten. Leben retten durch Verlobung??? Ja, das geht- lest das Buch!"Ihr möchtet euch sofort bei seiner Hoheit einfinden!" Das war keine Bitte, sondern ein Befehl, eine Weisung die keiner Erklärung bedarf! Der Überbringer, kein geringerer als Gottlieb selbst, der Kaplan des Herzogs von Burgund. Karl von Wechsungen ist seit fast zwei Jahren zugehörig, dem Hofstaat Herzog Maximilians, der Sohn Kaiser Friedrich III.

Der Weltliche Inquisitor

»Machen Sie mal!« Da hat man einmal einen Verbesserungsvorschlag gemacht, schon hat man ein ganzes Projekt am Hacken! So oder so ähnlich kommen viele Mitarbeiter unverhofft zu Zusatzaufgaben. Sind sie dafür ausgebildet? Nein. Helfen ihnen Projektmanagement-Standardwerke weiter? Auch nein - sie wollen ja nicht gleich einen Flughafen oder ein Kraftwerk bauen! Was Leiter kleiner und mittlerer Projekte benötigen, ist "Abenteuer Projekte". Das PMSeminar in Buchform mit zahlreichen Beispielen, Checklisten, Tipps und Tools sowie vollständiger Dokumentation der Projektbeispiele zum Download. Das Standardwerk für alle Projektleiter, die eigentlich einen ganz anderen Beruf haben.

Des Kaisers Inquisitor

Küchenkabinette sind von der Verfassung nicht vorgesehen. Dennoch kommt kein Bundeskanzler ohne sie aus: Im Kreis vertrauter Berater entstehen die großen politischen Entscheidungen, von dort aus wird auch der graue Regierungsalltag gesteuert. Dieses Buch betrachtet erstmals alle Küchenkabinette in der Geschichte der Bundesrepublik: Wer sind diese Männer und (wenigen) Frauen im Schatten der Macht? Welchen Einfluss hatten sie auf die Politik, den Erfolg oder Misserfolg des Regierungschefs? Wie war das Verhältnis der Kanzler zu ihren engen Beratern? Was sind die Voraussetzungen und Erfolgsbedingungen für die Auswahl und die Arbeit eines Küchenkabinetts? Insgesamt bietet das

Buch einen farbigen Einblick in den engsten und sehr informellen Bereich der Regierungsmacht in der Bundesrepublik Deutschland.

Abenteuer Projekte

Heutige Diskussionen um soziale Ungleichheit sind häufig ideologisch und emotional aufgeladen. Oft bilden dabei altbewährte Sozialklischees den Deutungsrahmen für die Bewertung von »Armut«, in dem sich moralisierende, dramatisierende und solidarisierende Narrative entfalten. Die Wahrnehmung der »Unterschicht« hat aber auch eine Geschichte – dieses Buch untersucht erstmals, zudem auf breiter empirischer Basis, die sozialen Images von Armut in der Bundesrepublik Deutschland und der Deutschen Demokratischen Republik zwischen den beiden Staatsgründungen (1949) und der »Wiedervereinigung« (1989). Wo lassen sich Gemeinsamkeiten und Abweichungen in der Bewertung sozialer Schieflagen »hüben« wie »drüben« erkennen?

Graue Eminenzen der Macht

So weckst du Motivation. Das große Trainer-Handbuch für Sportschützen Sofort mehr Motivation für Sportschützen und Trainer! In Kooperation mit dem Württembergischen Schützenverband 1850 e. V. Du willst Begeisterung wecken? Deine Schützen zu Bestleistungen motivieren? Als Trainer selbst mit leuchtendem Beispiel vorangehen? Dieses praktische Übungsbuch steckt voller Beispiele und Anleitungen für ein qualitativ hochwertiges Training, das Spaß macht! Aus dem Inhalt: - Anspruchsvolle Herausforderungen schaffen - Ehrgeiz und Wettkampffreude wachkitzeln - Konzentration punktgenau abrufen - Kommunikation mit Schützen und Eltern erfolgreich lenken - Trainingsbedingungen optimal gestalten Ideal für Trainer aller Disziplinen: Armbrust – Bogen – Flinte – Gewehr – Laufende Scheibe – Pistole – Sommerbiathlon – Vorderlader

Armut im geteilten Deutschland

Jammern Sie noch oder suchen Sie schon? Sind Sie arbeitslos? Oder Sie suchen ganz einfach einen Job, der Spaß machen soll? Und es hagelt nur Absagen und Ihr Traumjob scheint meilenweit weg? Mit großer Wahrscheinlichkeit gehen Sie bei Ihrer Suche leider die üblichen Wege und das heißt: Sie machen alles falsch. Erfahren Sie, warum die guten Jobs nicht in den Jobbörsen zu finden sind. Hören Sie auf, planlos Initiativbewerbungen zu verschicken. Gehen Sie ab jetzt den smarten Weg mit dem Ziel, nicht irgendeine „Beschäftigung“, sondern Ihren Traumjob zu finden, denn: „Den Job bekommt nicht, wer am besten darauf passt, sondern derjenige, der weiß, wie man ihn bekommt!“ Wir verbringen mehr Zeit am Arbeitsplatz als mit unserem Lebenspartner. Warum schaffen wir es dann nicht, genauso sorgfältig und kritisch auszuwählen, wenn es um unsere berufliche Zukunft geht? Der Autor beantwortet kurzweilig alle Fragen rund um diese Themen mit vielen anschaulichen Beispielen und Tipps, in denen man sich nicht nur einmal „erwischt“ fühlt, denn unsere „Verhinderer“ sind der schlimmste Feind bei der Suche. Machen Sie es ab jetzt richtig, damit Sie endlich Erfolg bei der Suche nach Ihrem Traumjob haben.

Anekdote

Marion Magg-Schwarzbäcker analysiert, welche gesellschaftlichen Rahmenbedingungen die Aktualität und Verbreitung von Mentoring-Programmen für Frauen in Deutschland, insbesondere an Hochschulen, hat und bezieht sich bei der empirischen Analyse auf (vorwiegend schriftliche) Dokumente eines konkreten Mentoring-Projektes. Die durch das Konzept der wissenssoziologischen Diskursanalyse inspirierte Analyse und Interpretation des Datenmaterials zeigt, dass unter den gegebenen gesellschaftlichen Rahmenbedingungen die Hochschulausbildung in der Wahrnehmung von Mentees, Mentorinnen und Mentoren nicht ausreicht. Die Autorin arbeitet heraus, dass Mentoring als antizipatorische, intergenerationelle, erfahrungsgeleitete, informelle Kooperation und Lernform eine zeitgemäße Bereicherung der Bildungslandschaft darstellt.

Wege zum vitalen Unternehmen

Millionen von Menschen haben Angst vor großen und kleinen Tieren. Ja, sie entwickeln regelrecht Phobien mit einer abnormen Furcht und mit Panikattacken gegen Kleinstlebewesen wie Läuse, Spinnen oder Mäuse. Das sind krankhafte Ängste, wo eigentlich keine Ängste angebracht sind. Schon der Gedanke an eine Spinne oder an ein Spinnennetz macht sie krank und treibt ihnen den Schweiß auf die Stirn. Aber es sind nicht nur Tiere. Menschen haben Angst vor geschlossenen Räumen, vor

Flugzeugen, Bussen und Bahnen, vor Menschenansammlungen, vor Unsauberkeit ja sogar vor Sex. Sie brechen in Panik aus, wenn sie allein schon der Gedanke daran befällt.

So weckst du Motivation. Das große Trainer-Handbuch für Sportschützen

Michael Kaiser erkrankt 1984, kurz nach seinem 18. Geburtstag, an Schwerer Aplastischer Anämie und entgeht nur knapp dem Tod. In seiner Autobiographie beschreibt er die Zeit bis zu seiner Heilung 2001 und den anschließenden Neubeginn. Das Buch soll Mut machen, auch in den dunkelsten Zeiten, wenn scheinbar nichts mehr hilft und die Hoffnung mehr und mehr schwindet, an sich und das Leben zu glauben. Nicht aufzugeben und bereit zu sein, den ganz eigenen, individuellen Weg im Umgang mit der Erkrankung und den Höhen und Tiefen des Lebens zu finden und zu gehen. Nach der Heilung durch eine Knochenmarktransplantation beschließt Michael Kaiser, sein Leben von Grund auf zu ändern. Die Bereitschaft und der Mut, sich mit ganzem Herzen auf das Leben, seine Herausforderungen und Wunder, einzulassen, offenbaren ihm Schätze, von denen er keine Ahnung hatte, dass sie überhaupt existieren. Diese Biographie geht über die Krankheits- und Heilungsgeschichte hinaus. Michael Kaiser zeigt anhand seiner eigenen Erfahrungen, dass wahrer Reichtum nicht messbar ist und sich manchmal hinter Leiden, Schmerzen und Verzweiflung verbirgt. Und so möchte das Buch nicht nur Betroffene ansprechen, sondern alle, die Lust und Interesse haben, den Autor dabei zu begleiten, wie er es nach der Heilung von einer lebensbedrohlichen Erkrankung, die ihn 18 Jahre begleitet hat, schafft, das Wunder und die Kraft, die in dieser Heilung stecken, zu sehen und sein Leben zu ändern.

Deutscher Literatur-Katalog

Helmut Hubacher so persönlich wie noch nie -Ein Urgestein der Schweizer Politik: 34 Jahre Nationalrat, 15 Jahre SP-Parteipräsident -Begegnungen und Erlebnisse aus 70 Jahren in Politik und Partei -Nationales und internationales Zeitgeschehen unmittelbar erlebt «Fast 70 Jahre Politik und Partei auszuhalten, benötigt mental und physisch eine robuste Kondition», meint Helmut Hubacher, seit 1947 Mitglied in der SP. «Das geht nur, wenn man gerne Politiker ist. Politik soll nicht nur Freude bereiten, sondern auch Sinn ergeben.» Das ist bis heute seine Motivation geblieben. Er sei, sagt er von sich, kein 100-Meter-Sprinter, sondern ein Langstreckenläufer: 34 Jahre lang als Nationalrat, 15 Jahre als Parteipräsident – beides ist nahezu rekordverdächtig. Hubacher schreibt keine klassische Autobiographie – aber er schreibt persönlicher als sonst: Das Buch vermittelt Einblick in sein Leben und Denken. Was fasziniert ihn an der Politik? Wie hat er sich Freizeit reserviert, um nicht aufgefressen zu werden? Wie hat er Niederlagen durchgestanden? Ist er ehrgeizig? Geniesst er die Öffentlichkeit? Hat ihn Politik reich gemacht? Und wieso sind Menschen das Interessante in der Politik? Hubacher porträtiert viele von ihnen, vom Taxichauffeur bis zu Willy Brandt. Herausgekommen ist ein Buch voller Erinnerungen, das sich wie ein Politroman liest.

Vom Jobtrauma zum Traumjob

Vom leicht Verständlichen/Bekannten zum Schwierigen/Unbekannten ...nach diesem, der heutigen Lernforschung entsprechenden Konzept ist Psychiatrie leicht verstehen - Heilpraktiker für Psychotherapie aufgebaut. Sie werden Schritt für Schritt an das komplexe Thema herangeführt. Abgedeckt ist die ganz Bandbreite der Psychiatrie - von Angst- und Essstörungen, über Affektive Störungen, Schizophrenie bis hin zu Grenzbereichen der Psychiatrie wie z.B. Neurologische Erkrankungen. 150 einprägsame Fallgeschichten zu jedem Krankheitsbild machen die Inhalte "lebendig und erleichtern das Lernen. Die typischen Symptome sind nach ICD-10 hervorgehoben. Illustrationen, Merkwörter und Gedächtnisstützen helfen Ihnen, sich das Gelernte dauerhaft zu merken.

Mentoring für Frauen an Hochschulen

Direktvertrieb und Network-Marketing gehören zu den Vertriebsformen der Zukunft. Immer mehr Menschen wollen von Zuhause aus arbeiten, ihren Laptop und das Internet nutzen, um sich einen Nebenverdienst oder sogar Ihren Lebensunterhalt damit zu verdienen. Viele wollen einfach raus aus der täglichen Tretmühle, wollen nicht mehr zur (ungeliebten) Arbeit gehen. Sie wollen ihre Kreativität ausleben, kommunizieren, im angenehmen Kontakt mit ihren Mitmenschen sein – und tun was Spaß bringt. Für diese Menschen kann Network-Marketing der richtige Weg sein. Lesen Sie hier, warum.

Phobien loswerden

Von 1949 bis 1999 war Bonn Sitz von Parlament und Regierung der Bundesrepublik Deutschland. Hier am Rhein trafen die zentralen demokratischen Institutionen ihre maßgeblichen politischen Entscheidungen. Matthias Hannemann und Dietmar Preißler stellen in ihrem historischen Stadtführer die wichtigsten Orte der Demokratiegeschichte in Bonn vor und behandeln dabei die Funktionen der Gebäude: darunter die Tagungsstätten des Deutschen Bundestages, das Bundeskanzleramt, den "Langen Eugen"--Das ehemalige Abgeordnetenhochhaus - und die Villa Hammerschmidt, bis 1994 der erste Amtssitz der Bundespräsidenten. Der Band gibt einen Überblick über die geschichtliche Bedeutung des Bonner Regierungsviertels und liefert Informationen zu ehemaligen Ministerien, Botschaften und Landesvertretungen sowie markanten Orten der Stadt

Neues, altes Rauschen

Christen werden ermutigt und befähigt, über sich selbst, ihren Glauben und Jesus Christus zu sprechen. Theologie wird konkret, geistliche Erfahrungen werden benannt und Erlebnisse des Glaubens in Worte gefasst. Der christliche Glaube will bezeugt werden. Nicht nur denken und machen, auch darüber reden! Vom Kopf in den Mund. Von Herzen weitergesagt. Mit Reden – so macht Glaube Sinn. Eine Sprach-Werkstatt des Glaubens zu nutzen, lohnt sich – egal ob Sie 18 oder 68 Jahre alt sind und ob Sie das Buch allein oder in einer Gruppe lesen. Sie werden inspiriert, provoziert und vielleicht auch bestätigt. Der Autor fordert zum "mit Reden" heraus und gibt viele Hinweise zum Weitersagen des Glaubens. Auch wenn Sie die Bücher "mit Denken" und "mit Machen" noch nicht gelesen haben, werden Sie von diesem Buch profitieren. Es liefert konkrete Hinweise, wie wir heute zeitgemäß und gleichzeitig theologisch reflektiert vom christlichen Glauben reden können.

Das habe ich gerne gemacht

Der Ratgeber ist für Eltern und andere Bezugspersonen von schüchternen und sozial unsicheren Kindern im Alter zwischen 4 und 10 Jahren konzipiert. Ziel des Ratgebers ist es, Eltern und anderen Bezugspersonen, wie z.B. Erzieher und Lehrer, Anregungen zu geben, wie sie ihre Kinder beim Abbau von Ängsten und Schüchternheit unterstützen können. Der Ratgeber erläutert, wie sich Schüchternheit und soziale Ängste im Alltag äußern und wie solche Ängste entstehen. Der Ratgeber gibt zahlreiche Tipps gegen Schüchternheit. Der Ratgeber zeigt auf, wie in Alltags- und Krisensituationen vorgegangen werden kann, um diese Alltags- und Krisensituationen gemeinsam mit dem Kind zu bewältigen. Die Hauptfigur des Ratgebers ist Til, ein schüchterner Tiger, der sich viele Dinge nicht traut und sich vornimmt, etwas Neues zu lernen und auszuprobieren und mutig zu werden. Sozial unsichere und schüchterne Kinder können mit Hilfe der Übungen Schritt für Schritt selbstsicheres Verhalten einüben und ihre sozialen Fertigkeiten ausbauen. Grundlage des Ratgebers bilden die Erfahrungen der Autorinnen aus der Arbeit mit sozial unsicheren und schüchternen Kindern und deren Eltern, Erziehern, Lehrern und anderen Bezugspersonen im Rahmen des Trainingsprogramms "Mutig werden mit Til Tiger" (ISBN 978-3-8017-1784-1), welches inzwischen in vielen Städten der Bundesrepublik, in Österreich und der Schweiz angeboten wird.

Psychiatrie Leicht Verstehen Heilpraktiker Für Psychotherapie

Alljährlich finden die Opernfestspiele im Amphitheater von Orange im Département Vaucluse statt. Dieses Jahr singt der berühmte französische Tenor Noël Mandel den Cavaradossi in Puccinis Oper Tosca. Nach der Arie "E lucevan le stelle" wird der Belcanto-Tenor auf offener Bühne angeschossen und schwer verletzt. Da dieser Teil Frankreichs eine Hochburg der rechtsreaktionären nationalen Front ist, vermutet das Innenministerium in Paris einen rassistischen Hintergrund. Commissaire Flavio Carlucci wird mit den hochsensiblen Ermittlungen beauftragt. Dieser Fall reicht weit in die Zeit der Besetzung Frankreichs durch die Deutschen und den verzweiferten Kampf der französischen Résistance gegen ihre Peiniger zurück und endet in einer Tragödie vor dem Landgericht Konstanz am Bodensee.

Vertriebspartner im Direktvertrieb

Der erste Teil der Trilogie erzählt die Geschichte von Tini und Tom. Sie, eine junge, liebenswerte Physiotherapeutin aus der rheinland-pfälzischen Provinz. Er, ein dubioser und zwielichtiger Typ aus Frankfurt a. M. - dem man als liebender Vater oder Mutter seine Tochter nicht anvertrauen möchte. Im ersten Band wird die Handlung aus der Sicht von Tom erzählt. Die zwei werden von einem Kinderhändler gejagt. Schnell steht die Welt der unbekümmert und behütet aufgewachsenen jungen Frau auf dem Kopf. Zumal der Boss der Verbrecherbande, der in Deutschland als verstorben geglaubte biologische Vater von Tini ist. Eine Jagd durch das philippinische Archipel beginnt. Mal sind sie Jäger und mal

die Gejagten. Wer ist Freund und wer Feind? Was ist Wahrheit und was Lüge? Besiegt der Mut der Verzweiflung, die Angst und die Liebe zueinander - den Hass? Wenn die Chance zu überleben bei unter 10% liegt, was würdest Du tun? Kämpfen für das an was Du glaubst oder... .

Erfolgreich in der Probezeit

Millionen von Menschen haben Angst vor großen und kleinen Tieren. Ja, sie entwickeln regelrecht Phobien mit einer abnormen Furcht und mit Panikattacken gegen Kleinstlebewesen wie Läuse, Spinnen oder Mäuse. Das sind krankhafte Ängste, wo eigentlich keine angebracht sind. Schon der Gedanke an eine Spinne oder an ein Spinnennetz macht sie krank und treibt ihnen den Schweiß auf die Stirn. Aber es sind nicht nur Tiere. Menschen haben auch Angst vor geschlossenen Räumen, vor Flugzeugen, Bussen und Bahnen, vor Menschenansammlungen, vor Unsauberkeit ja sogar vor Sex. Sie brechen in Panik aus, wenn sie allein schon der Gedanke daran befällt. Diese krankhafte Angst ist ihr ständiger Begleiter, lähmt sie bis hin zur Einweisung in eine Spezialklinik. Sie können mitunter eigenständig am ganz normalen Alltag nicht mehr teilnehmen und brauchen dann professionelle Hilfe. Phobien sind deshalb nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Aus einem kleinen Schaudern vor Höhen und Tiefen, etwa beim Blick vom Hochhaus, kann sich schnell eine handfeste Phobie entwickeln. Und die wird man dann nicht mal so eben wieder los. Oft dauert es Monate und Jahre, bis ein Phobiker einigermaßen wieder mit seinen Ängsten umgehen kann. Es gibt Menschen, die trauen sich nicht mehr aus ihren eigenen vier Wänden und vereinsamen zu Hause. Andere betreten nicht mehr einen Aufzug und wagen sich nicht auf belebte Plätze. Sie alle müssen langsam wieder lernen, einkaufen zu gehen oder mit dem Aufzug zu fahren, indem sie mit ihrer Phobie konfrontiert werden. Sollten Sie also auch unter den beschriebenen oder ähnlichen starken Ängsten leiden, so machen Sie einen ersten Schritt und zeigen Sie Ihren Ängsten endlich die Stirn! Lassen Sie es nicht weiter zu zur Marionette Ihrer Ängste zu werden, die Ihr Leben beschränken. Sie haben ein Recht auf ein angstfreies und glückliches Leben. Phobien sind heilbar!

Bonn - Orte der Demokratie

Ängste haben Hochkonjunktur: Pandemie, Klimaveränderung, Bankenkrise. Dabei weist uns die deutsche Sprache als Angstprofis aus, gefangen zwischen Mahnwache und Wahnmache. Wir erstreiten vor Gericht das Sorgerecht – das Recht auf Sorge. Die Schmetterlinge im Bauch: Sorgenfalter. Und es gibt weitere verräterische Vokabeln: Furcht erregend, zum Beispiel. Dabei wusste schon Franklin D. Roosevelt: "Ihr habt nichts zu fürchten als die Furcht selbst." Thomas C. Breuer findet einen unkonventionellen und ergebnisorientierten Zugang zu Ängsten, seien sie archaisch wie Tod, Dunkelheit und Piranhas oder zeitgemäß wie die Angst, kein Netz zu haben oder die Paketzustellerin zu verpassen. Alphabetisch geordnet von Achluophobie bis Zoophobie, vermeidet das Buch bewusst jede Form von Didaktik, verfolgt aber klare Ziele: Abstand zu den eigenen Ängsten gewinnen, Mut machen, und eine Brücke schlagen über den täglichen Horror.

mit Reden

Angst- und Panikstörungen nehmen weltweit stark zu: Neben den Depressionen gelten Angst-Erkrankungen als ein Phänomen der heutigen Zeit. In Deutschland sind allein 10% der Bevölkerung betroffen. Ängste begleiten zudem eine Fülle anderer psychiatrischer Erkrankungen und Pflegephänomene. Patienten im Krankenhaus fühlen sich mit ihren Sorgen und Ängsten allein gelassen. Pflegende sind als die größte Berufsgruppe des Gesundheitswesens nicht nur Schlüsselfiguren im professionellen Umgang mit diesen Problemen. – In Zeiten der Ökonomisierung und wachsender Belastungen werden gerade sie einer Fülle von Stressoren bzw. potenziellen Angstauslösern ausgesetzt. Dieser Umstand wird kaum kommuniziert, da Ängste von Pflegenden und weiteren Berufsgruppen im Gesundheitswesen als Tabu gelten.

Deutsche Bibliographie

Sie sind nicht allein mit Ihrer Phobie. Millionen Menschen leiden unter der Angst vor konkreten Objekten oder Situationen, haben Angst vor großen und kleinen Tieren und entwickeln Ängste mit Panikattacken und einer abnormen Furcht vor Kleinstlebewesen wie Spinnen, Käfern oder Mäusen. Schon der Gedanke an eine Spinne oder an ein Spinnennetz macht sie krank und treibt ihnen den Schweiß auf die Stirn. Aber es sind nicht nur Tiere. Menschen haben auch Angst vor geschlossenen Räumen, vor Flugzeugen, Bussen und Bahnen, vor Menschenansammlungen, vor Dunkelheit, vor Unsauberkeit ja sogar vor Sex. Sie brechen in Panik aus, wenn sie allein schon der Gedanke daran

befällt. Diese krankhafte Angst ist ihr ständiger Begleiter und kann dazu führen, dass sie am normalen Alltag nicht mehr teilnehmen können und professionelle Hilfe brauchen. Phobien sind deshalb nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Aus einem kleinen Schaudern vor Höhen und Tiefen, etwa beim Blick vom Hochhaus, kann sich schnell eine handfeste Phobie entwickeln. Und die wird man dann nicht mal so eben wieder los. Oft dauert es Monate und Jahre, bis ein Phobiker einigermaßen wieder mit seinen Ängsten umgehen kann. Es gibt Menschen, die trauen sich nicht mehr aus ihren eigenen vier Wänden und vereinsamen zu Hause. Andere betreten nicht mehr einen Aufzug und wagen sich nicht auf belebte Plätze. Sie alle müssen langsam wieder lernen, einkaufen zu gehen oder mit dem Aufzug zu fahren, indem sie mit ihrer Phobie konfrontiert werden. Sollten Sie also auch unter den beschriebenen oder ähnlichen starken Ängsten leiden, so machen Sie einen ersten Schritt und zeigen Sie Ihren Ängsten mit dem eBook "Schluss mit Phobien – Keine Angst vor Mäusen, Spinnen & Co." endlich die Stirn! Lassen Sie es nicht weiter zu zur Marionette Ihrer Ängste zu werden, die Ihr Leben beschränken. Sie haben ein Recht auf ein angstfreies und glückliches Leben. Denn die gute Botschaft ist: Phobien sind heilbar!

Mutig werden mit Til Tiger

Wir können zahllose Gründe dafür anführen, warum wir uns Sorgen machen oder Angst haben. Allein der Blick in die Nachrichten genügt. Und diese Angst macht auch vor den Herzen der Menschen nicht Halt, die mit Jesus unterwegs sind. Doch was wäre, wenn unsere Haltung als Christen gegenüber dem Leben nicht länger Sorge wäre, sondern Vertrauen? Max Lucado ist überzeugt: Wir können trotz allem, was geschieht, ein Leben frei von Angst führen und vorbehaltlos dem vertrauen, der die ganze Welt in der Hand hält.

Religiöse Dimensionen in der Einstellung zu Tieren

Who's who in Literature