

Selbsthilfe und Ratgeber



**Arbeitskompetenz
Gesundheitsförderung
Traumabewältigung**



Kompetent unterrichten

Birgit Hawelka, Marianne Hammerl, Hans Gruber (Hg.)

Förderung von Kompetenzen in der Hochschullehre

Theoretische Konzepte und ihre Implementation in der Praxis. 258 S., 9,95 € (473-X)

■ Insgesamt 17 Einzelbeiträge beschäftigen sich mit dem gesamten Spektrum der Aufgaben in der Hochschullehre und behandeln die fünf Kompetenzbereiche „Lehr-Lern-Konzepte“, „Präsentation und Kommunikation“, „Evaluation der Lehre“, „Fach- und Methodenberatung für Studierende“ sowie „Mündliche und schriftliche Prüfungen“. Alle 19 Autorinnen und Autoren besitzen umfangreiche Erfahrung in der Gestaltung und Durchführung hochschuldidaktischer Weiterbildungen.

■ Aus dem Inhalt:

Lehr-Lern-Konzepte • Zeit für die Lehre: Effektives Zeit- und Selbstmanagement • Aktivierende Methoden der Seminargestaltung • Studierende motivieren • Problemorientiertes Lehren und Lernen • Gruppenarbeit • Studierendenzentrierte Gestaltung von Hochschullehre

Präsentation und Kommunikation • Moderationstechniken • Rhetorik für die Hochschullehre • Präsentieren und Referieren • Medien in der Hochschullehre • E-Learning in der Hochschullehre

Evaluation der Lehre • Feedback geben – Feedback holen • Evaluation von Lehrveranstaltungen

Fach- und Methodenberatung für Studierende • Beratungskompetenz • Studierendziel- und lösungsorientiert beraten

Mündliche und schriftliche Prüfungen • Prüfungen: Vorbereitung – Durchführung – Bewertung • Seminararbeiten bewerten

„Gibt ein breites Wissen an die Hand und erlaubt, neueste Erkenntnisse pädagogisch-psychologischer Forschung in der eigenen Lehre an der Universität nutzen zu können. Alle Autorinnen und Autoren besitzen umfangreiche Erfahrung in der Hochschullehre und beschäftigen sich gleichzeitig wissenschaftlich mit Fragen der tertiären Bildung. Alle Kapitel gründen auf langjähriger Erfahrung in der Gestaltung und Durchführung hochschuldidaktischer Weiterbildungen“ (Informationsdienst Wissenschaft – <https://idw-online.de/de/news232902>)

„Ist Hochschullehrenden, die eigene didaktische Defizite erkannt haben bzw. die Bereitschaft besitzen, diese zu diagnostizieren, und die selbständig Wege zu einer besseren Vermittlung suchen, ans Herz zu legen. Vielfältig sind die Vorschläge, zahlreich die in vielen Aufsätzen vorgestellten methodischen Hinweise und Tips.“ (Kult_online 18)

Versiert präsentieren und moderieren

Gerd Wenninger, Monika Eigenstetter

Inhalte anschaulich machen

Leitfaden für das Präsentieren und Moderieren. 3. Aufl., 142 S., mit zahlreichen Illustrationen, 17,- € (345-8)

■ Eine Fundgrube von Tipps und ein „Trockentraining“ für die ersten Gehversuche und für „fortgeschrittene“ Auftritte als Referent oder Moderator vor kleinem und großem Publikum.

■ Aus dem Inhalt:

Visualisieren • Overheadprojektor und Beamer (Gestaltungselemente) • Flipchart und Pinwand (Funktionen, Karten, Symbole, Mind Maps)

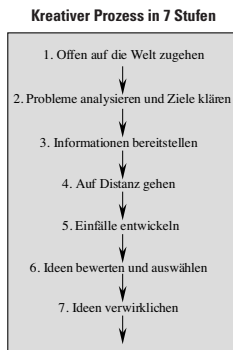
Präsentieren • Vorbereitung (Lampenfieber, Erfolgskriterien) • Zeitlicher Fahrplan (Probelauf, Vertrautmachen mit Präsentationsrahmen, Notfallplan) • Durchführung (Eröffnung, Hauptteil, Abschluß, Diskussion, Nachbereitung)

Moderation • Moderationshaltung • Moderationszyklus • Warming-up (Varianten zum Kennenlernen) • Themensammlung (Kartenabfragen, Brainstorming auf Zuruf, Mind Mapping, Problemspeicher) • Themenauswahl (Punktvergabe und Gewichtung, Auswahl von Alternativen) • Themenbearbeitung (Ursache-Wirkungs-Diagramme, Vierfelder-Tafel, Matrix, Netztabild) • Maßnahmenplanung • Abschluss (Stimmungsbarometer, Kartenabfrage) • Nachbereitung und Protokollierung

„Einmal angefangen, legt man das Bändchen nur schwerlich aus der Hand – und hat was dabei gelernt.“ (Littera-Tour durch die PR-Welt)

„Die Möglichkeiten des Visualisierens, Präsentierens und Moderierens sind vielfältig. Manche Lehrende haben noch immer Berührungsängste vor allem vor technischen Medien. Das vorliegende Buch macht Mut und ermuntert zum Einsatz der vielfältigen Techniken. Anschaulich werden die Möglichkeiten vorgestellt und beschrieben.“ (Lehrerbibliothek)

„Übersichtlich gegliedert wurden die 4 Themenbereiche Kommunizieren, Visualisieren, Präsentieren und Moderieren dargeboten. Das Autorenteam liefert viele praktische Tipps für Referenten und Moderatoren. Zahlreiche Illustrationen lockern den gut lesbaren Text auf. Ausführliches Sachregister, umfangreiches Literaturverzeichnis.“ (EKZ-Informationsdienst)



Auf der Bühne

Kreative Potentiale aufspüren

Siegfried Preiser, Nicola Buchholz

Kreativität

Ein Trainingsprogramm für Alltag und Beruf. 4. überarbeitete und neu ausgest. Aufl., 240 S. mit Register, 23,- € (407-1).

■ Siegfried Preiser und Nicola Buchholz stellen die wichtigsten Ergebnisse der Kreativitätsforschung fundiert und verständlich dar und führen durch ein strukturiertes 7-Stufen-Übungsprogramm – jeweils mit einer Fülle von Übungen, Arbeitshilfen, Denkanstößen und Checklisten, um die kreativen Potentiale aufzuspüren. Der Leser erfährt dadurch, wie er seine kreativen Potentiale weiter ausbauen, Kreativitätsblockaden überwinden und kreative Ideen verwirklichen kann.

■ Aus dem Inhalt:

• Basistest kreativer Potentiale • Kreative Einfälle als Herausforderung und Chance für alle • Die kreative Person • Die kreativitätsfördernde Umwelt • Stufe 1: Offen auf die Welt zugehen • Stufe 2: Problem analysieren und Ziele klären (z.B. mit Problem-Strukturierungs-Katalog PSK, Mind Map, Warum-Analyse) • Stufe 3: Informationen bereitstellen • Stufe 4: Auf Distanz zum Problem gehen (z.B. mit Analogie-Technik, Visuelle Synektik, Semantische Intuition) • Stufe 5: Einfälle entwickeln (z.B. mit Kopfstand-Methode, Brainwriting, Brainwalking) • Stufe 6: Ideen bewerten und auswählen (z.B. mit Realisierbarkeits-Effektivitäts-Matrix REM, Perspektivenwechsel) • Stufe 7: Ideen ausarbeiten, präsentieren und verwirklichen (z.B. mit Beziehungslandkarte) • Trainingsvertiefung und Erfolgskontrolle • Der Skulpturenpark in der Gemeinde Astorp als Beispiel für einen kreativen Prozess

„Ein weit gefächertes, fundiert und motivierend beschriebenes Methodenrepertoire zur Gestaltung kreativer Prozesse, in denen sich analytische und kreative Stufen abwechseln.“ (Report Psychologie)

„Es ist ihnen gelungen, mit dem 7-Stufen-Modell die vielfältigen Möglichkeiten aufzuzeigen, kreativ zu sein.“ (socialnet.de)

„Neben den wichtigsten Ergebnissen der wissenschaftlichen und praxisorientierten Kreativitätsforschung findet der Leser interessante Erläuterungen zu kreativen Prozessen und deren Bedingungen. Erst nach deren Kenntnis werden auch die praktischen Anregungen wirksam. Besonders für die Gestaltung des Unterrichts sollten Lehrerinnen und Lehrer auf solche grundlegenden Werke zurückgreifen, um ihre eigene Kreativität zu überprüfen und weiterzuentwickeln.“ (Lehrerbibliothek)

Sicher und souverän auftreten

Irmtraud Tarr

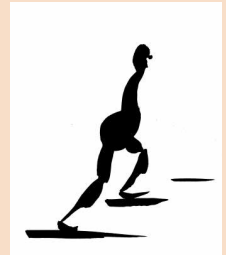
Vom Lampenfieber zur Vorfreude

Sicher und souverän auftreten. 5. Aufl. 170 S., 14,90 € (420-9)

■ Als Psychotherapeutin und Konzertorganistin zeigt Tarr Wege und Methoden auf, wie sich die lähmende Wirkung von Lampenfieber in inspirierende Vorfreude umwandeln lässt. Ein Notfallkoffer mit Hilfen bei spezifischen Symptomen kurz vor dem Auftritt, z.B. verkrampfte Gesichtsmuskulatur, kalte Hände oder gar Verwirrung, rundet diesen anschaulich und liebevoll illustrierten, kompakten und kompetenten Ratgeber ab.

■ Aus dem Inhalt:

• Wie wirkt Lampenfieber (Lampenfieberprofile) • Wie entsteht Lampenfieber? (z.B. Bewertungsangst, Selbstbehindernde Phantasien) • Was tun bei Lampenfieber? (dem Lampenfieber standhalten, emotionale Differenzierungsarbeit und innere Stimmen, von der Angst zur eigenen Kraft) • alltägliche Auseinandersetzung (Verbesserung der Selbstwahrnehmung, langfristige Vorbereitung) • den Körper spüren lernen (Achtsamkeit für die Atmung wecken, Stimme und Sprechen stärken, Spannung und Entspannung regulieren) • anders denken lernen (Gedanken und innere Bilder, positive Selbstausagen und unterstützende Anweisungen, mentales Training) • anders fühlen lernen (Gefühle bejahen, sich „Schlimm-Gefühlen“ aussetzen, kreative Übungen: Lampenfieber malen, Angst-Lust-Collage, die Angst wegsommen) • auf der Bühne (selbstbewusste Bühnenkommunikation, Bühnenausstrahlung, Bewegung und Haltung, Blickkontakt) • Notfallkoffer und Hilfen bei spezifischen Symptomen



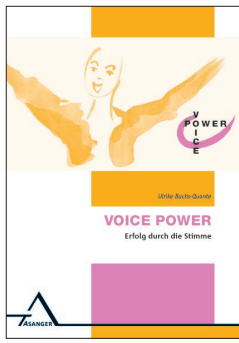
Alltag als Übung

„Eine Schatzkiste voll wertvoller Tipps, für den Gelegenheitsredner ebenso hilfreich wie für den Bühnenprofi.“ (Gabriele Bondy, Bayer. Rundfunk)

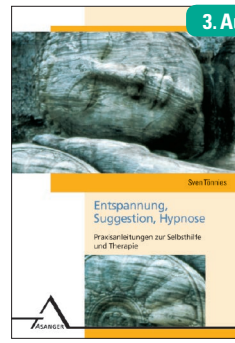
„Maßstabsetzend für alle Betroffenen, vom Gelegenheitsredner bis zum Bühnenprofi, auch ergänzend zu den Ratgebern zur Vortragstechnik oder gegen Prüfungsängste.“ (ekz-Informationsdienst)

„Besonders hilfreich: Das Kapitel ‚Notfallkoffer‘ gibt bei spezifischen Symptomen wie etwa kalten Händen oder Schmetterlingen im Bauch konkrete Tipps.“ (Psychologie Heute)

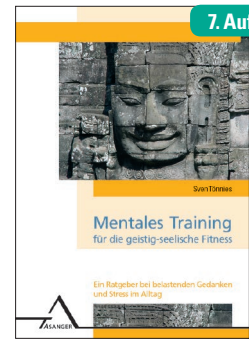
„Die praxisorientierten Anregungen und Übungen sind empfehlenswert für Schule, Beruf und privates Training.“ (Lehrerbibliothek)



Das Ah kommt aus dem Herzen



3. Auflage



7. Auflage

Wirkungsvoll sprechen und auftreten

Ulrike Buchs-Quante

Voice Power – Erfolg durch die Stimme

134 S., 9,95 € (390-3).

Das ganzheitliche Stimmtraining bietet allen, die in Stimmberufen arbeiten – Lehrern, Priestern, Führungskräften, Trainern, Moderatoren – eine fundierte Anleitung für überzeugende Auftritte in Konferenzen, für wirkungsvolle Präsentationen im Team oder vertrauensbildende Mitarbeitergespräche.

Maggie setzte sich dazu an einen Tisch. Zunächst machte sie ihre Hände warm und stützte dann die Ellbogen auf dem Tisch auf. Dann legte sie ihren Kopf in beide Handflächen. Während sie so saß, gab sie das ganze Gewicht des Kopfes an ihre Hände ab, so dass der Kopf ganz bequem und auch geschützt in ihren Händen lag. Dabei fühlte sie die Wärme der Hände auf ihrem Gesicht und in ihren Kiefergelenken. Maggie merkte, wie sich im Laufe dieser Entspannungsübung die angespannten Muskeln im Kiefer immer mehr lösten.



Handnest-Übung

Aus dem Inhalt:

- Polieren Sie Ihre Klangfarben auf (Genussbrummen und Schmatzen, Tiefbauchbrummen, Tantrische Übung für die Frau ...)
- Zeigen Sie Ihre Struktur anhand Ihrer Artikulation (Visualisierung des Kieferraums, Kauübungen mit Wörtern, Dr. Finningers Schnarchübung ...)
- Stärken Sie Ihren Atem (Ei-Atmung, Wellenatmung, Luftballon blasen, Rücken aufblasen ...)
- Zeigen Sie Ihre Dynamik durch Ihren Stimminsatz (Emotionsklang Ollalla, Sirenenheulen, Ventiltönen, Rhythmische Betonung)

„Eine Fundgrube für umsetzbare Übungen, um die eigene Stimmführung zu entwickeln.“ (Manager Seminare)

„Für Jung und Alt, für öffentlich Sprechende wie für eine Unterhaltung in einem vertrauten Kreis nützlich, für die Schule, Beruf und Freizeit.“ (socialnet)

„Dieses Buch hat eine persönliche Note – vor allem durch die Kombination von Fallbeispielen und Übungen, die über eine reine Auflistung von Übungen hinaus geht und Einblicke in die praktische Umsetzung gibt.“ (Manager Seminare)

„Kunst sinnigen werden die an Miro erinnernden Graphiken gefallen.“ (Sprechen)

Entspannen und positiv denken

Sven Tönnies

Entspannung – Suggestion – Hypnose

Praxisanleitungen zur Selbsthilfe und Therapie. 3. Aufl., 194 S., 22,- € (393-8).

Aus dem Inhalt:

Apparative Entspannungstechniken (Bio feedback-Verfahren, Mind Machines, Auditive Suggestion) • Progressive Muskelentspannung (Standardform, Orofaziales Training) • Autogenes Training • Positives Denken • Mentales Training (Selbstsuggestion, Grübel-Stop) • Imaginative Verfahren (Systematische Desensibilisierung, Phantasiereisen) • EMDR- Kurzentspannung • Meditative Verfahren (Zen, Transzendental, Tafeln von Chartres) • Hypnose • Hypnotische Selbstentspannung

„Wer ein gut lesbares Buch mit Praxisnähe und vielen praktischen Übungsanleitungen sucht, der braucht nicht länger zu suchen. Er ist bereits am Ziel.“ (Tinnitus-Forum)

„Für Einsteiger in dieses Thema ein sehr fundierter und gut geschriebener Überblick über die genannten Verfahren.“ (Jörg Middendorf, MWonline)

Sven Tönnies

Mentales Training für die geistig-seelische Fitness

Ein Ratgeber bei belastenden Gedanken und Stress im Alltag. 7., neu bearbeitete, erweiterte und aktualisierte Aufl., 190 S., 19,50 € (469-1)

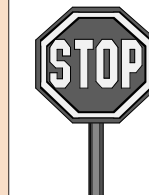
Tönnies hat sein mentales Trainingsprogramm noch deutlicher und ausführlicher als zuvor von der Methode des „positiven Denkens“ abgegrenzt, die Leichtgläubigen vieles verspricht, nachweislich aber kaum erfolgreich ist.

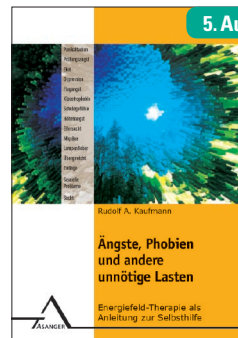
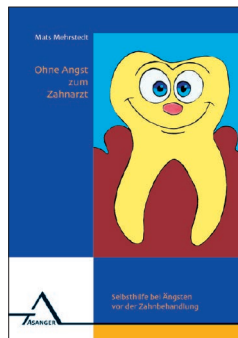
Durch zahlreiche Beispiele wird anschaulich, warum Sie im Alltag ständig grübeln, wie negatives Denken Ihre Stimmung beeinflusst mit welchen Entspannungsübungen (z.B. Phantasiereisen) Sie selbst zur Harmonisierung Ihrer Gedanken beitragen können, wie Sie Verstimmungen, Angstgefühle und Zwangsgedanken verringern können, wie Sie sich mit Hilfe mentaler Strategien optimal auf Belastungs- und Stress-Situationen im Alltag vorbereiten können.

„Ein seriöses und psychologisch fundiertes Buch“ (Internet Publikation für Allgemeine und Integrative Psychotherapie).

„Was der Hamburger Psychologiedozent Sven Tönnies über mentales Training geschrieben hat, unterscheidet sich deutlich von dem, was die Lehrmeister des Positiven Denkens propagieren. Das Buch ist wissenschaftlich fundiert und wirkt entsprechend seriös.“ (FAZ)

Grübel





Yoga lernen und unterrichten

Dagmar Härle

Yoga traumasensitiv unterrichten

Affektregulation, Selbstwirksamkeit und Körperwahrnehmung verbessern. 256 S. mit 23 Abbildungen und 200 Yoga-Positionen; 29,50 € (634-9)

■ Dagmar Härle richtet sich mit ihrem Buch über Traumasensitives Yoga (TSY) zur Affektregulation, Körperwahrnehmung und Selbstwirksamkeit an

- Therapeuten, die mit TSY ihr Repertoire erweitern und traumatisierten Menschen professionelle Hilfe anbieten möchten,
- Traumatherapeuten, die TSY in der Einzeltherapie anwenden und in Gruppen unterrichten wollen,
- Yogalehrer, die ihren Yoga-Stil den Bedürfnissen traumatisierter Menschen anpassen möchten,
- Physio- und Ergotherapeuten, die TSY als Bewegungs- und Stabilisierungstherapie anbieten.

Nur klare Übungsanleitungen geben Kursmitgliedern und Klienten ausreichend Sicherheit, eigene Entscheidungen zu treffen und die angebotenen Wahlmöglichkeiten nutzen zu können. Im Praxisteil präsentiert Dagmar Härle deshalb u.a.

- die zentralen Prämissen des TSY mit konkreten Anwendungsbeispielen,
- eine Fülle von Übungsmöglichkeiten und -varianten mit einladenden und offenen Formulierungen,
- ausführliche Anleitungen zur traumasensitiven sprachlichen Ausgestaltung und Anpassung der Instruktionen an die Bedürfnisse der Klienten,
- Anregungen, wie sich ein TSY-Kurs Schritt für Schritt aufbauen lässt.

Boris Peterka

Yoga in der psychischen Rehabilitation

Eine empirische Studie mit achtsamkeitsbasierten Yogaübungen. 272 Seiten, 29,50 €, (Psychologie und Kultur des Bewusstseins, Band 8) (617-2)

■ Yoga ist ursprünglich keine Technik, sondern beschreibt mehr einen Zustand. So gibt es auch ganz unterschiedliche Yoga-Wege, den Zustand eines ruhigen und gerichteten Geistes zu erreichen. Beim achtsamkeitsbasierten Hatha Yoga steht das vollständige Zur-Ruhe-Kommen emotionaler und kognitiver Vorgänge im Zentrum. Achtsam werden Körperstellungen praktiziert, wobei der Atem und die Reaktion des Körpers beobachtet werden.

Der Autor überprüft, ob der achtsamkeitsbasierte Hatha Yoga der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) und einem Achtsamkeitsprogramm (AP) überlegen ist. Yoga übende Patienten, die sich in stationärer psychischer Rehabilitation befinden, erreichen im Vergleich zu PMR und AP

- eine höhere Abnahme von depressiven Symptomen sowie von Symptomen der Zwangs-, Somatisierungs- und Essstörung
- einen besseren Zugang zu ihrem Körper und nehmen diesen vitaler und wohlwollender wahr.

Wie sich empirisch zeigen lässt, unterstützt der achtsamkeitsbasierte Hatha Yoga den psychischen Genesungsprozess im klinischen Setting sehr gut und kann als potentes Mittel für einen ganzheitlichen Heilungsprozess angesehen werden.

Ängste abbauen

Mats Mehrstedt

Ohne Angst zum Zahnarzt

Selbsthilfe bei Ängsten vor der Zahnbehandlung. 120 S., mit 59 Farbbildern, 7,95 € (386-5)

„...Gut verständlichen Rat zur Selbsthilfe, Fragebögen zum Erkennen des Ausmaßes der eigenen Angst, weiterführende Literatur sowie Adressen bietet das im Asanger Verlag erschene Buch Ohne Angst zum Zahnarzt“ (Journal Gesundheit der SZ)

„...eine kompetente Hilfestellung angeboten. Sie ist sehr praktisch orientiert und setzt an den Gefühlen und Gedanken des verzweifelten Patienten an; die dahinter stehenden Theorien und empirischen Forschungsergebnisse erkennt nur der Fachmann“ (Dr. Thomas Schneller, Hannover)

„Zweifelloser derzeit die beste schriftliche Informationsquelle für Betroffene, Eltern, Zahnärzte und Psychotherapeuten.“ (Z. für Psychotraumatologie und Psychologische Medizin)

„Gut verständlichen Rat zur Selbsthilfe, Fragebögen zum Erkennen des Ausmaßes der eigenen Angst“ (J. Gesundheit der SZ)

„Sehr praktisch orientiert und setzt an den Gefühlen und Gedanken des verzweifelten Patienten an.“ (Dr. Thomas Schneller)

„Wer hat Angst vorm weißen Mann? Dieses Buch hilft!“ (Regensburger Wochenblatt)

„Bei diesem Buch vergeht die Angst vor dem Zahnarzt“ (www.blizzaktuell.de)

Rudolf A. Kaufmann

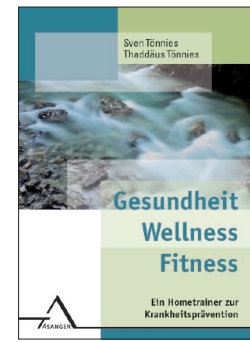
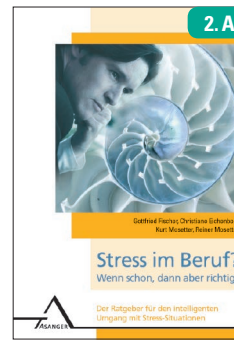
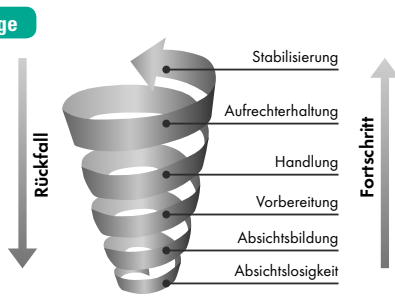
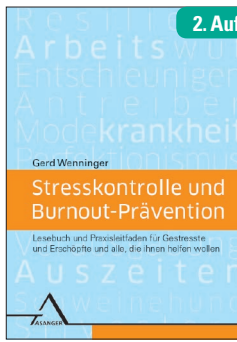
Ängste, Phobien und andere unnötige Lasten

Energiefeld-Therapie (EFT) als Anleitung zur Selbsthilfe. 5. Aufl., 134 S., 9,95 € (387-3)

■ Dieses verständlich geschriebene Kompendium über das menschliche Energiefeld macht die Grundlagen der Energiefeldtherapie (EFT) – auch: Emotional Freedom Technique, Emotional Self Management – leicht nachvollziehbar. Jeder kann lernen, die Erkenntnisse der östlichen Heilkunde über das Akupressur-Klopfen bei sich anzuwenden. Die Fallberichte demonstrieren die Vielfalt der Anwendungsgebiete, u.a. • Ängste (Lampenfieber, Prüfungsangst, Panikattacken) • Depression • Höhen- und Flugangst • Jet Lag • Konzentrationsschwäche • Migräne • Tinnitus • Traumata • Übergewicht • Wut und Ärger • Zwanghaftes Denken.

„Rudolf Kaufmann ist es gelungen, EFT einfach und präzise zu beschreiben. Erfrischend dabei, dass er auf komplexe Theoriegebäude verzichtet hat. Damit ist das Buch hervorragend zur Selbsthilfe geeignet. Dem Praktiker erlaubt es, dank der vielen konkreten Fallschilderungen einen vertieften Einblick in die Facetten von EFT zu erhalten. Gerne werde ich das Buch interessierten Kollegen und Klienten weiter empfehlen.“ (Mühlacker/Enzkreis – Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche)

„...gut geeignet, um einen Einblick in die Energiefeld-Therapie zu geben und zu einem Selbstversuch anzuregen.“ (Christof T. Eschenröder > <https://www.pppi.de/buchbesp/kaufmann2002.htm>)



Dem Burnout rechtzeitig vorbeugen

Gerd Wenninger

Stresskontrolle und Burnout-Prävention

Lesebuch und Praxisleitfaden für Gestresste und Erschöpfte und alle, die ihnen helfen wollen. 180 S. mit farbigen Abb., 2. Aufl., 19,- € (562-5)

■ Es gibt eine „Burnout-Industrie“ mit einer Fülle von Ratgebern, die Tipps, Tricks und Rezepte anpreisen, die Stressbewältigung, Downshiften und Entschleunigen leicht machen sollen. Doch eine mühelose Flucht aus dem gerne bemühten „Hamsterrad“ gibt es nicht. Seine persönlichen Denk- und Verhaltensmuster kann niemand, der unter „Dauerstress“ steht, von heute auf morgen über Bord werfen. Der Autor zeigt deshalb auf, • woran es liegt, dass sich burnout-förderliches (Stress-)Verhalten so beharrlich Änderungsversuchen widersetzt, • wie sich gegen die Macht der Gewohnheit, der jeder Veränderungsunwillige ausgesetzt ist, dennoch aussichtsreich ankämpfen lässt.

■ Aus dem Inhalt:

- Die belohnende Funktion unserer Autopiloten
- An den Verhältnissen rütteln oder sein Verhalten ändern?
- Bestandsaufnahme des Gewohnheitsverhaltens
- Erlernen intelligenter Stressbewältigung zur Kontrolle der inneren Antreiber
- Reflexion des Veränderungsspielraums und „Hinzu-Denken“
- Strategie der kleinen Schritte
- Wie sich neue Gewohnheitsschleifen und Trampelpfade im Gehirn bilden lassen
- Das Spiralenmodell als Richtschnur für die Wahl von Änderungstechniken
- Der windungsreiche Weg von der Absicht bis zur neuen Gewohnheit

„Ein in jeder Hinsicht anregendes und praxistaugliches Werk!“ (Prof. Dr. Hermann Englberger, Hochschule München)

„Das Lesebuch ist klar gegliedert, verständlich und prägnant geschrieben und mit vielen Merk- und Beispielkästen illustriert.“ (Prof. i.R. Dr. Sven Tönnies, Univ. Hamburg)

„Das Buch ist sehr angenehm zu lesen, weil es Schritt für Schritt mit dem Thema vertraut macht und nicht gleich schnelle Erfolge verspricht.“ (Dipl.-Psych. Gerhard Wolfrum, München)

„Dass dies – Impulse zur Selbsthilfe – weder mit dem drohenden Zeigefinger noch mit dem allzu vereinfachenden „Tu das“-Rezeptbuch erfolgt, macht das Handbuch zu einem wichtigen Ratgeber.“ (Trauma – Z. für Psychotraumatologie und ihre Anwendungen)

Erkrankungen rechtzeitig erkennen

Gottfried Fischer, Christiane Eichenberg, Kurt Mosetter, Reiner Mosetter

Stress im Beruf? Wenn schon, dann aber richtig!

Der Ratgeber für den intelligenten Umgang mit Stress-Situationen. 2. Aufl. 170 S., 50 Bilder und Abbildungen, 19,50 € (459-4)

■ Die Myoreflexmethode mit Körper- und Atemübungen zur Kraftentfaltung in Dehnungspositionen (KiD-Übungen) wird durch zahlreiche Fotos veranschaulicht. Mit dieser Methode lassen sich Verspannungen sowie Stress- und Erschöpfungszustände rechtzeitig erkennen, und es gelingt, in Dialog mit unserem Körper zu kommen und neuromuskuläre Balance und Selbstregulation wieder herzustellen.

„Kann allen Menschen, die an den Auswirkungen von beruflichen Stresserscheinungen arbeiten wollen, empfohlen werden.“ (Deutsches Ärzteblatt)

„Vor allem Lehrerinnen und Lehrer werden in dem Ratgeber viele hilfreiche Anregungen finden.“ (Lehrerbibliothek)



Übung Ausfallschritt

Sven Tönnies, Thaddäus Tönnies

Gesundheit, Wellness, Fitness

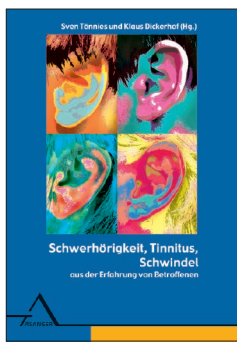
Ein Hometrainer zur Krankheitsprävention. 210 S., 19,50 € (560-1)

■ Die Autoren geben praktische Anregungen und Hilfestellungen zur Vorbeugung der weitverbreiteten körperlichen und psychischen Erkrankungen und wie man seine körperliche sowie seelisch-geistige Fitness steigern kann.

■ Aus dem Inhalt:

- Gesundheitsrisiken vermindern (Falsche Ernährung und Essgewohnheiten, Alkoholkonsum und Rauchen, Mangelnde Bewegung, Stress) • Körperliche Erkrankungen (Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Rückenschmerzen) • Psychische Erkrankungen (Ängste, Depressionen)
- Wellness erleben (Entspannungsverfahren, Body-Scan und Progressive Relaxation, Autogenes Training, Meditative Verfahren) • Fitness erlangen (Testen Sie Ihre körperliche Fitness, Was die körperliche Fitness fördert, Beurteilen Sie Ihre psychische Fitness, Was die psychische Fitness fördert, Mentales Training) • Ausblick: Jetzt geh ich's an! • Glossar

„Ein gelungener Weg zu mehr Selbstfürsorge sowie zur Prävention von körperlichen und seelischen Beschwerden auch in Kombination mit beratenden und psychotherapeutischen Kontakten ratsam. Der Leser wird angehalten, sein Gesundheitsverhalten auf den Prüfstand zu stellen und einfache Veränderungen zu initiieren.“ (Zeitschrift Entspannungsverfahren)



Wieder in Balance kommen

SvenTönnies, Klaus Dickerhof (Hg.)

Schwerhörigkeit, Tinnitus, Schwindel aus der Erfahrung von Betroffenen

Vorwort des DSB-Präs. Harald Seidler. 183 S., 7,95 € (410-1)

■ 58 Fallberichte von Patienten und Betroffenen mit Kommentierung der Fallberichte durch Experten (u.a. Rato-Garrit Klomdsdorff, Volker Kratzsch, Peter Plath, Helmut Schaaf, Roland Zeh) über • Schwerhörigkeit, Gehörlosigkeit bzw. Ertaubung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen • Kontroverse Gebärdensprache versus CI-Versorgung • Hörsturz • Morbus Menière (anfallsweiser Schwindel) • Tinnitus bei Normalhörigen, Hörgeschädigten und Jugendlichen • Hyperakusis (schmerzhafte Geräuschüberempfindlichkeit)

„Hier kann aus der Erfahrung von Betroffenen im Umgang mit ihrer Erkrankung, kommentiert durch Fachleute, geschöpft werden, um das Bewusstsein für die vielfältigen Auswirkungen dieses Handicaps zu vertiefen.“ (Prof. Dr. H. von Wedel, Klein. HNO-Heilkunde Univ. Köln)

„Der Deutsche Schwerhörigenbund hat als Pate dieses Buch begleitend unterstützt. Es stellt einen wichtigen Beitrag zum gegenseitigen Verständnis und Miteinander von Behinderten in unserer Gesellschaft dar.“ (Dr. Harald Seidler, Präsident des Deutschen Schwerhörigenbundes)

„Ich finde das Buch sehr gelungen. Es erfüllt in meinen Augen den Anspruch, ein Buch für Betroffene zu sein.“ (Forum HNO)

Helmut Schaaf

Gleichgewicht und Schwindel

Wie Körper und Seele wieder auf die Beine kommen können. Eine psychosomatische Hilfestellung für Betroffene. 7. Aufl., Festeinband, 170 S., 19,50 € (572-4)

■ Um mit Schwindel zurechtzukommen, muss der Schwindelkranke versuchen, so viel wie möglich von seinem eigenen Schwindel-Geschehen zu verstehen. Genau das leistet dieser Ratgeber! Aus der Erfahrung von 20 Jahren stellt der Autor die Grundlagen des Gleichgewichts von Körper und Seele vor. Dadurch erhält man z.B. Antworten auf die Fragen, • warum bei dem einen ein „Gleichgewichtsausfall“ länger dauert als beim anderen, • was die häufigsten Fehler beim „Weg zurück ins Gleichgewicht“ sein können und • was man machen kann, um möglichst ausgewogen wieder „auf die Beine“ zu kommen.

„Die Stärke dieses Buches ist, grundlegende Sachverhalte so darzustellen, dass auch Betroffene Zusammenhänge verstehen können, ohne dass Experten gelangweilt würden.“ (Dr. med. Mabuse)

„Ein psychosomatisches Buch aus der Praxis, das so manche Schwindelei erhellen kann“ (Dt. Ärzteblatt)

„Eine Bereicherung nicht nur für den Patienten, sondern auch für den Arzt.“ (PD. Dr. Leif Eric Walther)

„Ich finde das Buch sehr gelungen. Es erfüllt in meinen Augen den Anspruch, ein Buch für Betroffene zu sein.“ (Forum HNO)

Hörprobleme selbst bewältigen

Rato-Garrit Klomdsdorff

Hörsturz - und danach?

Entstehung, Nachsorge, Vorbeugung. Ein Ratgeber für Betroffene und Fachleute. 7. aktual. Aufl., 120 S., 15,- € (276-1)

■ Ein Hörsturz macht sich dadurch bemerkbar, dass die Hörfähigkeit nicht langsam abnimmt, sondern „abstürzt“. Der plötzliche Hörausfall, überwiegend im 3. bis 5. Lebensjahrzehnt, ist meist einseitig, selten beidseitig. In diesem Ratgeber berichten die Patienten Albert, Beate und Christian über Symptomatik und erste Anzeichen, die es trotz der Plötzlichkeit gibt.

Bei allen individuellen Unterschieden und Besonderheiten wird sich der vom Hörsturz betroffene Leser darin selbst wiederentdecken. Er wird sich durch die Schilderung erprobter Selbsthilfekonzepete ermutigt fühlen, eigene Initiativen zu ergreifen, um seine Krankheit eigenständig zu bewältigen.

■ Aus dem Inhalt:

- Was passiert beim Hörsturz?
- Somatotherapeutische Hilfe (medizinische Akutbehandlung)
- Psychotherapeutische Therapieformen als Hilfen (z.B. Psychodrama, Gestalttherapie)
- Entspannungsvarianten
- Selbsthilfegruppen

SvenTönnies

Leben mit Ohrgeräuschen

Selbsthilfe bei Tinnitus. 14. Auflage, 171 S., 16,- € (369-5)

■ In Deutschland leiden mehr als drei Millionen Menschen unter Ohrgeräuschen (Tinnitus), davon mindestens eine halbe Million so unerträglich, dass sie kein normales Leben mehr führen können. Die Ärzte stehen dieser Gesundheitsstörung oft hilflos gegenüber, da Ohrgeräusche nur selten erfolgreich medizinisch zu behandeln sind, und fühlen sich bei den psychischen Begleitproblemen zumeist überfordert. Dieses Buch dient Betroffenen als Ratgeber.

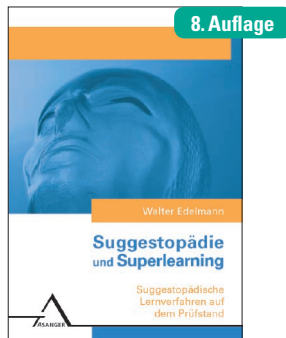
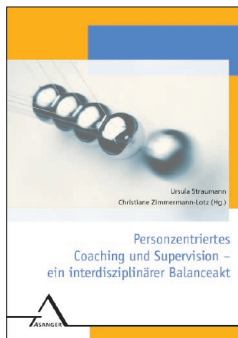
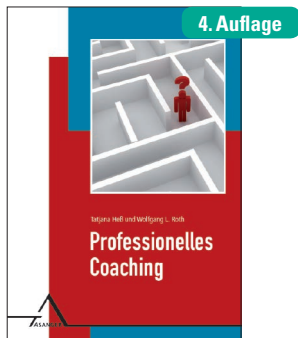
Aus dem Inhalt:

- Vom Ohrensausen zum Tinnitus-Syndrom
- Behandlungsvarianten (medizinische und psychologische Angebote, Tinnitus Retraining-Therapie) • Selbsthilfemöglichkeiten (S.-Gruppen, T.-Tagebuch, Ernährung, Gymnastik, Freizeitsport) • Entspannungsverfahren (Biofeedback, Phantasie Reisen, Progressive Muskelentspannung, meditative Übungen)

„Unter den wenigen deutschsprachigen Büchern, die sich an Tinnitusbetroffene richten, die bestgelungene und kompetenteste Ausführung“ (Hörakustik)

„Ausführliche Darstellungen von Selbsthilfemöglichkeiten und Entspannungsverfahren runden das Buch ab und machen es zu einem guten Tinnitus-Ratgeber.“ (Tinnitus-Forum)

„Insgesamt besonders Betroffenen sehr zu empfehlen, bietet aber auch Fachleuten einen interessanten ersten Einblick.“ (Logos Interdisz.)



Professionell coachen

Tatjana Heß, Wolfgang L. Roth

Professionelles Coaching

Eine Expertenbefragung zur Qualitätseinschätzung und -entwicklung. 4. Aufl., 198 S., 25,- € (365-2)

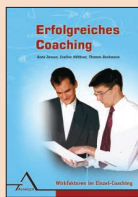
„Ein wirklich gelungenes Buch, das dem Leser sehr empfohlen werden kann.“ (Report Psychologie)

„Ein wichtiger Beitrag zur Professionalisierung und Selbstwirksamkeit im Coaching.“ (Report Psychologie)

„Ein wissenschaftlich fundierter, aber trotzdem praxisorientierter Beitrag, der die Entwicklung von Qualitätskonzepten im Coaching vorantreiben wird.“ (Training aktuell)

Anne Jansen,
Eveline Mäthner,
Thomas Bachmann

Erfolgreiches Coaching



Wirkfaktoren im Einzel-Coaching. 170 S., 29,- € (424-1)

■ Ein repräsentativer, detaillierter Einblick in die aktuelle Coaching-Praxis; vor allem für Coaching-Experten eine fundierte Grundlage für die weiterführende Reflexion ihrer täglichen Praxis.

„Gute und knappe Übersicht, gut gegliedert und übersichtlich präsentiert, reichlich Stoff zum Nachdenken.“ (www.chrismon.de)

Ursula Straumann, Christiane Zimmermann-Lotz (Hg.)

Personzentriertes Coaching und Supervision – ein interdisziplinärer Balanceakt

254 S., 29,50 € (455-1)

„Ein aufschlussreiches Werk, das den interessierten Leser in dem Beratungsgewirr eine gewisse Ordnung und einen roten Faden finden lässt.“ (DGsv aktuell)

2. Auflage

Ursula Straumann

Professionelle Beratung

Bausteine zur Qualitätsentwicklung und Qualitätssicherung. 2. überarb. und erweiterte Aufl., 178 S., 5,- € (371-7)

„So zeichnet die Autorin die Konturen für ein einheitliches Berufsfeld, das europäische Standards aufgreift und sich sowohl im klassischen Beratungsfeld sozialer Arbeit wie auch in der in den letzten Jahren stärker entwickelten Beratung in der Arbeitswelt bewähren kann.“ (Beratung aktuell)

Herrmann Andriessen,
Reinhard Miethner

3. Auflage

Praxis der Supervision

Beispiel: Pastorale Supervision. Mit einem Vorwort von W. Zijlstra. 3., überarb. u. veränd. Aufl., 266 S., 5,- € (243-5)

„... Zwei erfahrene Supervisoren beschreiben exemplarisch ihre Arbeit im pastoralen Bereich ... eine Fülle neuer Anregungen“ (Wege zum Menschen)

Lernen und Lehren

Walter Edelmann

Suggestopädie und Superlearning

Suggestopädische Lernverfahren auf dem Prüfstand. 8. Aufl., 139 S., 5,- € (142-0)

■ Die suggestopädische Lernverfahren haben die Optimierung des Lernens durch „Lernen im Alpha-Zustand“ zum Ziel. Demnach lassen sich die von Lozarow, dem Erfinder der Suggestopädie, mitgeteilten „außerordentlichen“ Ergebnisse empirisch allerdings nur zum Teil belegen. Hochgespannte Erwartungen, es handle sich um eine generell effektivere Lernmethode, werden enttäuscht. Dennoch ist Suggestopädie für bestimmte Anwendungsgebiete, z.B. Intensiv-Sprachkurse mit den Schwerpunkten Sprechtraining und Hörverstehen, vermutlich eine angemessene und zudem sehr motivierende Methode.

„Ein schmales Büchlein und doch so voll mit gut aufbereiteten Informationen zu den Themen Lernen, Gedächtnis, Suggestopädie, Superlearning und menschliche Informationsverarbeitung! Man merkt dem Buch sehr wohl die viele Arbeit an, welche der Autor in das umfassend, aber dennoch punktgenau und verständlich geschriebene Werk gesteckt hat. Illustrationen, Tabellen und eine übersichtliche Gliederung machen es zu einem vorbildlich aufbereiteten Fachbuch zum Thema. Es ist kein Buch, was man am Abend schnell mal weglies, sondern ein Buch für alle diejenigen, mit tiefergehendem Interesse an der Suggestopädie und ihrem theoretischen Hintergrund zum optimierenden Lernen.“ (Marion Kellner-Lewandowsky in Trainertreffen)

Helmut Schaaf

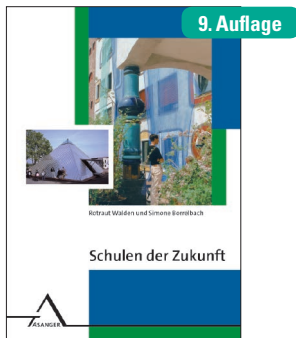
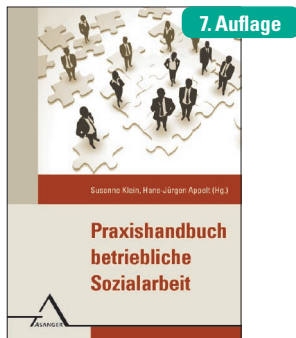
Erbarmen mit den Lehrern ...

Zwischen Engagement und Burnout: Was Lehrer krank macht und was ihnen helfen könnte, gesund zu bleiben. 112 S., 12,95 € (534-2)

■ Dieses Buch ist gleichermaßen für Lehrerinnen und Lehrer wie für Eltern und Erzieher geschrieben – für Lehrer zur Reflexion und Verbesserung ihrer eigenen Situation, für Eltern zum besseren Verständnis für die Wirklichkeit des Lehrerberufs.

„Man spürt das echte Mitgefühl des Autors, der selbst einmal Lehrer werden wollte und als Hörexperte Schülern, die wohl nicht immer zuhören wollen, „Ohrenunterricht“ gibt. So kann er auch Eltern, an die sich das Buch ebenfalls richtet, davon überzeugen, dass Lehrer Schwerstarbeit leisten“ (Psychologie Heute)

„Daher wirbt Schaaf für die Würdigung des Engagements der Lehrer wie auch für einen vermehrten Einsatz der Eltern und der Gesellschaft. Er beschreibt sowohl grundsätzlich als auch an Fallbeispielen, wie aus den teilweise widersprüchlichen und oft frustrierenden Bedingungen für Lehrer psychosomatische Erkrankungen wie das Leiden am Tinnitus, die Hyperakusis und die Schwindelerkrankungen entstehen können.“ (Tinnitusforum)



Unternehmen neu gestalten

Susanne Klein,
Hans-Jürgen Appelt (Hg.)

Praxishandbuch betriebliche Sozialarbeit

Prävention und Interventionen in modernen Unternehmen. 7. Aufl., 282 Seiten, 24,- € (531-1)

■ Die Praxis der betrieblichen Sozialarbeit (BSA) geht heute weit über Einzelfallberatungen hinaus. Dazu hat der globale Wettbewerb beigetragen, der die Arbeitsbedingungen in den Unternehmen dramatisch verändert hat. Experten aus der Praxis gewähren in diesem Band einen Einblick in ihr breit gefächertes Aufgabenfeld und die Vielfalt ihrer Methoden- und Interventionsmöglichkeiten. Dem Leser werden exemplarisch unterschiedliche Tätigkeitsbereiche wie betriebliches Eingliederungsmanagement, Führungskräfte-Coaching, Gesundheitsmanagement, Psychische Erkrankungen, Mediation, Schuldenberatung sowie Stress-, Trauma- und Suchtprävention vorgestellt. Darüber hinaus werden ethische und rechtliche Aspekte der BSA beleuchtet, Methoden zur Messung ihrer Wirksamkeit kritisch hinterfragt und geschichtliche Einblicke geboten.

„Es hat die Qualität eines Lesebuches: Die einzelnen Aufsätze können selektiv genutzt werden. So finden Praktiker und Praktikerinnen im einen oder anderen Bericht Anregungen. Einzelne Artikel geben Studierenden Einblick in ein Arbeitsfeld oder demonstrieren die Entwicklung von Dienstleistungsangeboten. Praxisbeispiele zeigen Personalverantwortlichen oder der interessierten Linie die Arbeitsweise der betrieblichen Sozialarbeit.“ (Socialnet)

Rotraud Walden,
Simone Borrelbach

Schulen der Zukunft

Gestaltungsvorschläge der Architekturpsychologie. Vorw. Peter Hübner, Kommentar Friedensreich Hundertwasser. 9. Aufl., 170 S., 19,- € (392-X)

„Altes und Neues finden zu einem spannungsvollen Dialog.“ (Frankfurter Rundschau)

„Die Lektüre lohnt sich auch für weniger prestigebesetzte (Um-)Planungen und (Um-) Gestaltungen schulischer Lern- und Lebensräume.“ (Grundschule)

„... ausgesprochen praktisch orientiert: Es werden zahlreiche Hinweise darauf gegeben, unter welchen Umständen Lernräume gleichzeitig Lebensräume sein können, die den Menschen in seiner Entwicklung ganzheitlich fördern (Die Deutsche Schule)

„Die Autorinnen zeichnen auf der Grundlage von Erkenntnissen der Architektur-, Arbeits- und Organisationspsychologie ein differenziertes Bild der räumlichen Bedingungen wie Farbgebung oder Formgestaltung und der psychologischen Prozesse (Selbstgestaltung) des Schulbaus.“ (Report Psychologie)

„Anhand von Interviews mit Architekten und aufgrund psychologischer Erkenntnisse kommen die Autorinnen zu einem Idealbild eines Schulgebäudes“ (ReportAT)

Psychologische Fachinformationen vermitteln

Hanne Shah, Thomas Weber

Trauer und Trauma

Die Hilfslosigkeit der Betroffenen und der Helfer und warum es so schwer ist, die jeweils andere Seite zu verstehen. 3. Aufl., 164 Seiten, 19,80 € (577-9)

■ In diesem Buch für die „Fachleute des Helfens“ kommen zwei Seiten zu Wort:

- die „außenstehenden“ Helfer, die zu einem Unglück gerufen werden, sowie Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen und
- die Betroffenen und Hinterbliebenen, die nach einem plötzlichen Tod „mitten drin“ stehen.

Durch die beiden Blickwinkel können die „Außenstehenden“ besser nachspüren, warum Trauernde und Traumatisierte oft so empfindlich und scheinbar unverstänglich reagieren. Und sie werden für deren „normale“ Hilfslosigkeit und die eigenen Ängste im Umgang mit Trauernden und Traumatisierten sensibilisiert.

„Aufgrund der guten Lesbarkeit und der einleuchtenden Beispiele ist es ... ein perfektes Standardwerk, um Medienschaffende zum Nachdenken über die eigene Rolle anzuregen. Der Text zeichnet sich durch eine Doppelperspektive von Betroffenen und Helfern aus und lebt von eindrucklichen Beispielen, die den Leser in Ausnahmesituationen mitnehmen, die wir im Alltagsleben eigentlich lieber verdrängen.“ (Max Ruppert, <http://blog.ems-projekte.de/?p=2664>)

„Ein wertvolles Buch für alle Menschen, die in irgendeiner Form mit Trauernden und Traumatisierten zusammenarbeiten.“ (VEID-Rundbrief)

Verband der PsychotherapeutInnen beider Basel, VPB (Hrsg.)

Innensicht

Was Sie schon immer fragen wollten – PsychotherapeutInnen antworten. 160 S., 24,50 € (638-7)

■ LeserInnen der bzBasel fragten zu Händen des Psycho-Briefkastens um Rat zu Themen, die sie aktuell beschäftigen und psychisch belasten. Jeweils eine Person aus einem Team von sieben PsychotherapeutInnen aus unterschiedlichen Therapierichtungen beantwortete diese Fragen. 67 von diesen Beiträgen sind in diesem Buch wiedergegeben. Jeder Beitrag füllt zwei Seiten. Dem Buch wurde der Titel Innensicht gegeben, weil die Texte so verfasst sind, dass die Fragenden zu einer vergrößerten Innensicht des eigenen Anteils am geschilderten Problem gelangen, dank der Aussensicht der Antwortenden.

„Es ist erstaunlich, wie gut es den AutorInnen gelang, aufgrund von Anfragen, die oft nur wenige Zeilen umfassen, Antworten zu formulieren, die von Empathie für die Fragenden zeugen, relevante Fach-Informationen enthalten und mit motivierenden Empfehlungen schliessen, ohne direktiv zu werden. ... Es ist nicht nur gut lesbar für ein Laienpublikum, sondern auch anregend für ein Fachpublikum. Ich kann es mir gut vorstellen als Lektüre für PatientInnen in Warteräumen von Beratungsstellen, Arzt- oder Psychotherapiepraxen.“ (Peter Schulthess in Psychotherapie-Wissenschaft)



Susanne Reichelt Hände weg!

Lieder, Gedichte und Fachtexte gegen Sexuellen Missbrauch (mit CD) 98 S., 19,50 € (615-8)

■ Die Autorin knüpft mit ihrem Liederbuch „Hände weg“ an ihr erstes Buch „Mein Vater wird mich heiraten“ an, ihrem Tagebuch einer NLP-Therapie nach langjährigem Missbrauch durch ihren Vater, der sie zu einer Extremstotterin gemacht hatte. „Hände weg“ überrascht durch das Konzept: Fachtexte mit persönlicher Färbung, selbst komponierte Lieder, Gedichte und Fotografien. 14 Kapitel führen durch den Prozess der Aufdeckung des Missbrauchs bis hin zur möglichen Integration. Die Lieder sind in Notenschrift abgebildet, und eine von der Autorin besungene CD liegt der Veröffentlichung bei.

„Zur Prävention muss ein Umfeld geschaffen werden, in dem offen darüber gesprochen wird. Dieses Buch trägt dazu bei. Es schult die Aufmerksamkeit eines jeden, um Hilferufe Betroffener, kleine Zeichen und Zusammenhänge nicht zu übersehen.“ (Dagmar Weigel, Stottern und Selbsthilfe Heilbronn)

„Ihre eigene Vita als Künstlerin, als Sängerin, als Diakonisse, als Therapeutin und als Betroffene macht sie zu einer Spezialistin, die aus unterschiedlicher Perspektive zu sehen und sich einzufühlen, aber auch auszudrücken und zu verbinden vermag.“ (Aus dem Vorwort von Gaby Breitenbach)



Max Mehrick Der lange Weg zurück

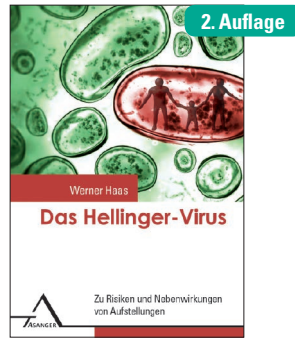
Das verlorene Leben. 2. Aufl., 206 S., 24,50 € (622-6)

■ Diese autobiographische Erzählung zeigt die ersten drei Jahrzehnte des Lebenswegs eines jungen Menschen auf. Sie führt uns in eine Welt schwerer körperlicher und seelischer Verletzungen und vermittelt schonungslos, welche fatalen Folgen sexualisierte Gewalt in der Kindheit und Jugend haben kann.

„Und so wird diese Autobiographie ein Lehrbuch zur innerpsychischen Dynamik eines schwer traumatisierten und um Überleben bemühten Menschen. ... ein Lehrbuch über Täterstrategien“ (Trauma & Gewalt)

„Am Ende beginnt Max Mehrick, einen Weg aus der Vereinsamung und Isolation zu suchen und erste Schritte in ein lebenswerteres Leben zu gehen. Max Mehricks Buch ist nicht zuletzt auch eine Ermutigung, trotz aller Hoffnungslosigkeit die Hoffnung nie ganz aufzugeben. Ein einfühlsames, empfehlenswertes und lesenswertes Buch. Nicht nur für Psychotherapeuten.“ (Deutsches Ärzteblatt)

„Diese Zerstörung eines Lebens unter dem Deckmantel bester pädagogischer Absichten sollten alle diejenigen lesen, die einfach nicht glauben wollen, was die Opfer zu sagen haben. Das schonungslos geschriebene Buch liest sich mit einer Mischung aus Zorn und Fassungslosigkeit und es gehört ins Zentrum der Diskussion um die Odenwaldschule, Geroald Becker und Hartmut von Hentig.“ (Trauma – Zeitschrift für Psycho-traumatologie und ihre Anwendungen)



Werner Haas Das Hellinger-Virus

Zu Risiken und Nebenwirkungen von Aufstellungen. 2. korrigierte und erweiterte Auflage, 188 S. 24,50 € (538-0)

Haas gelingt eine prägnante und umfassende Analyse der Hellingerschen Aufstellerei. Die einzige Kritik, die man diesem Buch anlasten könnte, ist möglicherweise seine Fairness ... angesichts der beschriebenen Obsküritäten, Absurditäten und des pseudo-wissenschaftlichen antiaufklärerischen Schwachsinn. Umso lobenswerter, dass der Autor den Mut hat, in die Kloßschüssel zu greifen.“ (Psychologie Heute)

Dieses Buch setzt sich kritisch, polemisch und detailliert mit dieser „Therapie“ auseinander, die der Verfasser eher als „magisches Ritual“, als Orakel oder Okkultismus begreift: „Jeder hat das Recht, Unsinn zu predigen und willige Mitspieler zu obskuren Spielen einzuladen. Jeder hat aber auch das Recht, Humbug als solchen zu benennen. Zur Pflicht wird es gar, wenn dieser Humbug die Gesundheit argloser Psychokomponenten bedroht.“ (Lehrerbibliothek)

In einer unermüdlichen Sammlung von Aussagen und Textziten zeigt der Autor akribisch die Irrungen und Wirkungen des Familienstellens nach Bert Hellinger auf. Ein beeindruckend klares, mutiges und auch erschreckendes Dokument für allerlei Obsküritäten, Absurditäten und pseudo-wissenschaftlichen Schwachsinn mit magischen Ritualen.“ (Aktuell - Institut für Christliche Lebensberatung & Seelsorge)



Renate Frühmann Gemeinsam statt einsam

Grundlagen der Integrativen Gruppentherapie. 184 Seiten, 19,50 € (564-9)

Gruppenarbeit fördert emotionalen Rückhalt und bietet Hilfe in Belastungssituationen. Sie schafft die Voraussetzung, um Unsicherheit, Krisen und Störungen zu überwinden. GruppenleiterInnen müssen jedoch über fundiertes Wissen und langjährige Erfahrung verfügen, um die aus der Gruppe gewonnenen Erkenntnisse in den Handlungsalltag der TeilnehmerInnen einzubauen.

„Dieses Buch – erwachsen aus mehreren Jahrzehnten Praxiserfahrung – bietet einen hervorragenden Einstieg in eine besonders umfassende Betrachtung und Reflexion von Gruppenarbeit, indem es im Gruppengeschehen dem integrativen Ansatz verpflichtet bleibt.“ (aus dem Vorwort von Prof. Dr. Anton Leitner und Prof. Dr. Silke Birgitta Gahlleitner)

„Renate Frühmann schöpft aus einem großen Fundus an Erfahrungen als Gruppenleiterin und als Psychotherapeutin und verbindet ihr Wissen über Psychotherapie mit den Prinzipien der Gruppenarbeit. Sie kombiniert Theorie zur Gruppentherapie mit der fachspezifischen Methodik und ihrer gelebten Praxis zu einem ganzheitlichen und vielschichtigen Gesamten.“ (Feedback)

Ich bestelle aus dem Asanger Verlag:

	Autor oder Titel	Preis
..... Ex
..... Ex
..... Ex
..... Ex

Bei allen Buch-Bestellungen ab € 30 liefern wir im Inland frei Haus.

Asanger Verlag GmbH
Dr. Gerd Weninger
Bölldorf 3
84178 Kröning

**Schnell und einfach
online bestellen!**



- **Bestellung per Mail:** verlag@asanger.de
- **Bestellung per Telefon:** ++49(0)8744-7262
- **Bestellung per Post:** Einfach ausfüllen und in einen Fensterumschlag stecken

Name/Vorname	_____
Straße/Postfach	_____
Land/PLZ/Ort	_____
Telefon/Fax/E-mail	_____
Datum/Unterschrift	_____

Vertrauensgarantie: Ich kann diese Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Poststempel) durch eine schriftliche Mitteilung an den Asanger-Verlag widerrufen.