

Das Achtsame Gehirn

Die Abläufe im Gehirn eines Menschen während eines therapeutischen Prozesses lassen sich mittlerweile neurowissenschaftlich nachweisen. Sinn und Zweck des vorliegenden Buches ist es, diese Erkenntnisse aus der Gehirnforschung für therapeutische Prozesse aufzubereiten und insbesondere die Vorgehensweise in Focusing zu untersuchen. Dabei werden folgende Fragen näher beleuchtet: Welche Rolle spielt unser Selbstbewusstsein in Veränderungsprozessen? Welche Rolle spielt die Intuition des Therapeuten? Welche Methoden helfen aus neurobiologischer Sicht,

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Veränderungen von Klienten zu unterstützen? Wie können Therapeuten Veränderungsprozesse durch kontrollierte Stressreaktionen anstoßen? Welche Rolle spielt dabei das Konzept des Freiraums? Welche Rolle spielt die Wahrnehmung von Klienten als erstem Zugang in einem therapeutischen Prozess? Was sollten Therapeuten über die Entstehung von Gefühlen und Motiven wissen, um Klienten besser zu verstehen und sich intuitiver einfühlen zu können? Und welche Rolle spielen dabei unsere Spiegelneuronen? Das Coaching zu mehr Lebens- und Arbeitsglück Der Beruf ist ein wichtiger Mosaikstein des

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Lebensglücks. Aber wann ist Arbeit wirklich zufriedenstellend? Wie entsteht Motivation, wie können Kraft und Energie erhalten werden, gerade wenn man schon länger im Berufsleben steht? Die Coaching-Profis Walter Buchacher, Judith Kölblinger, Helmut Roth und Josef Wimmer zeigen, wie es gelingt, dass Arbeit – wieder – einen wertvollen Bestandteil des Lebens ausmacht. Das gilt besonders für herausfordernde und turbulente Zeiten. Mit ihrem Resilienz-Training helfen sie bei der Bestimmung des Ist-Zustands und der Identifizierung der Ziele. Mithilfe vieler Übungen, Fragebögen und Visualisierungen stellen sie Wege zum persönlichen Arbeitsglück vor und geben

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Führungskräften und Personalverantwortlichen wertvolle Informationen und Hinweise für den Umgang mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern an die Hand. Coaches, Trainerinnen und Trainer finden Seminar designs und didaktische Hinweise für ihre eigene Beratungstätigkeit.

Das Buch beschreibt einen Weg zu einer heute weitgehend vergessenen Kraftquelle: dem Innehalten. Wir brauchen es, wie die Luft zum Atmen. Und doch geht es den meisten Menschen in ihrem hektischen Alltag mehr und mehr verloren. Das hier beschriebene Innehalten ist Weg und Ziel gleichermaßen. Es erscheint wie ein Geheimnis, dem sich das Buch

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Schritt für Schritt nähert. Dabei entwickelt es einen praktischen Übungsweg die Stufen des Innehaltens: - Innehalten öffnet in kleinen und großen Pausen einen Raum für Achtsamkeit, offene Wahrnehmung und Wahlfreiheit. - Innehalten führt zum Erleben einer lebendigen Stille zur Präsenz. - Selbst während einer Tätigkeit können wir innehalten. Dazu bedarf es keiner Extrazeit. - Als Nicht-Tun im Handeln führt Innehalten zu einer frei ausbalancierten Haltung: wir gehen freier, gelassener und aufrechter durchs Leben. Innehalten erweist sich dabei als eine Grundfunktion des Nervensystems und zugleich auch als Grundlage aller spirituellen Wege der

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Achtsamkeit. Das Buch zeigt die zahlreichen Verbindungen zwischen moderner Naturwissenschaft und Spiritualität auf und führt beide einander näher.

Wirkfaktoren in der
Psychotherapie
Achtsamkeit in der
Psychotherapie
Wie wirkt
Achtsamkeit?
Hakomi: Achtsamkeit
in der psychodynamischen
Einzels psychotherapie
Praktische
Anwendung der
Achtsamkeit
Neurobiologische
Wirkungen der Achtsamkeitspraxis
Keywords: Achtsamkeit,
Achtsamkeit des
Psychotherapeuten,
Achtsamkeitsbasierte
Psychotherapie,
Achtsamkeitsbasierte

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Stressreduktion, Akzeptanz,
Akzeptanz- und Commitment-
Therapie, Buddhistische
Psychologie, DBT, Dialektisch-
Behaviorale Therapie, Empathie,
Hakomi-Methode, MBSR, MBCT,
Mitgefühl, Selbstmitgefühl,
therapeutische Beziehung,
Wirkfaktoren

Zwölf revolutionäre Strategien aus
der Hirnforschung für die gesunde
Entwicklung Ihres Kindes

Die Kunst präsent zu sein

Ein Handbuch zur

Psychotraumatologie im beratenden
& pädagogischen Kontext

Achtsame Kommunikation mit
Kindern

Psychose als Ausnahmezustand:
Perspektiven für eine andere

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Psychiatrie
Traumafachberatung,
Traumatherapie &
Traumapädagogik
Mobilisierung der spirituellen
Intelligenz bei Angst, Stress und
Burnout
Handlungsspielräume erkennen und
gestalten
Neueste Forschungen belegen, dass
Mitgef ü hl – vor allem mit uns selbst
– einer der Schl ü sselfaktoren f ü r
geistige Gesundheit und emotionales
Wohlbefinden ist. Mitgef ü hl ü ben –
das gro ß e Praxisbuch Mindfulness-
Based Compassionate Living (MBCL)
ist eine ausgezeichnete Landkarte, die
Sie auf Ihrer Entdeckungsreise zu mehr
Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgef ü hl
begleiten kann. Das Buch bietet klar

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

strukturiert und übersichtlich alle Inhalte, Erklärungen, Übungen und Praxis-Materialien eines MBCL 8-Wochenkurses (inklusive zahlreicher angeleiteter Meditationen und Arbeitsblätter als Download-Material). Es kann kursbegleitend oder auch losgelöst von einem MBCL-Gruppenkurs für das eigenständige Üben zu Hause genutzt werden. Sowohl Lernende als auch MBCL-Lehrende können mit diesem Buch praktisch arbeiten. Die beiden Niederländer Erik van den Brink und Frits Koster haben vor etwa zehn Jahren das Trainingsprogramm „Mindfulness-Based Compassionate Living“ (MBCL) zur systematischen Kultivierung von Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl entwickelt. MBCL

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

ist als vertiefendes Training für Menschen gedacht, die bereits ein Achtsamkeitstraining (MBSR, MBCT oder ein ähnliches Programm) absolviert oder eine andere systematische Achtsamkeitspraxis erlernt haben. Der Inhalt vertieft Sie durch Mitgefühl Ihre Praxis der Achtsamkeit. Begegnen Sie den wissenschaftlichen Hintergrund von MBCL in einer Weise, die leicht zugänglich und vielschichtig ist. Erlernen Sie klügere und mitfühlendere Wege, um mit dem unvermeidlichen Stress im Leben umzugehen. Entwickeln Sie eine gesündere Balance zwischen Selbstfürsorge und Fürsorge für andere. „Ich habe das Gefühl, jedes Mal, wenn ich in das Buch eintauche,

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

eine Schatzkiste zu öffnen. “ (aus dem Vorwort von Dr. Linda Lehrhaupt, Leiterin Institut für Achtsamkeit, Deutschland). „ Dieses Buch führt uns durch die Landschaft unseres alltäglichen Lebens und eröffnet neue Perspektiven. Es lädt uns ein zu lesen, dann zu reflektieren und dann zu üben. “ (aus dem Vorwort von Mark Williams, Emeritierter Professor der klinischen Psychologie der Universität von Oxford, UK).

Eine spannende Reise zu mehr Intimität und Nähe Unsere ersten Beziehungen prägen uns das ganze Leben lang. Ob wir unsere Eltern und frühen Bezugspersonen als zugewandt und liebevoll oder eher als distanziert oder gar abweisend erlebt haben –

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

diese Erfahrungen wirken sich unter Umständen selbst heute noch auf unsere Partnerschaften aus. Die gute Nachricht ist: Selbst wenn unsere Kindheit nicht so ideal war – unser System ist darauf programmiert, wieder heil zu werden, weiß die erfahrene Traumatherapeutin Diane Poole Heller aus ihrer langjährigen Praxis. Dieses Buch hilft dabei, unsere ganz persönlichen Muster und Vermeidungsstrategien in Bezug auf Nähe herauszufinden und anhand vieler praktischer Übungen aufzulösen.

Welche Freiheit wünschen wir uns und wie erlangen wir sie? Alois Michels beschreibt einen möglichen Weg zum Ziel: den freien Willen. Um diesen zu erreichen, bedarf es einer vertieften

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Reflexion über die Grundbegriffe Geist, Körper, Seele, Selbst und Ich. Das Zusammenwirken dieser fünf Essenzen bewirkt schließlich die Freiheit. Michels schöpft aus seiner praktischen Erfahrung als Körpertherapeut, wenn er zeigt, dass die psychologischen und philosophischen Grundlagen für einen guten Umgang mit sich selbst und anderen das Denken, Fühlen und Wollen gleichermaßen berühren. Anhand von Fallbeispielen und konkreten Übungen vermittelt er, wie freies Handeln und ein achtsamer Kontakt mit der Innen- und Außenwelt im Alltag möglich sind. Eine liebevolle Streitschrift - so lässt sich der Spagat beschreiben, den dieses Buch versucht, im Bemühen um

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Menschlichkeit, um Wege, die herauszuführen aus dem Labyrinth von Schmerz, Gewalt, Angst und Entfremdung. Der Autor schlägt hier eine Brücke zwischen der Tiefe des Wesens jedes einzelnen Menschen - er/sie selbst zu sein - und übergeordneten Prinzipien von Schöpfung und Natur. In der Zerrissenheit dieser Pole spielen sich die gestörten Muster heutiger Gesellschaft und Wirtschaft ab, die in der Folge von Gewalt Unglück, Krankheit und Isolation fördern und weiterführen. Die Wiederverbindung von Mensch und Schöpfung führt zu individueller wie gesellschaftlicher Gesundung. Das Buch bietet ein tiefreichendes Verständnis der menschlichen Psyche wie auch der

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Bedeutung generations übergreifender
Gewalt und Traumata - Wegweiser zu
einem besseren Leben inklusive.

Trauma - Individuum - Gesellschaft -
Werte

Selbstgesteuerte Neuroplastizität
Eine Anstiftung zur Entschleunigung
Das stressfreie Gehirn

Eden-Meditation

Der achtsame Weg, Alltagsüblichkeiten
loszuwerden. Mit einem Vorwort von
Jon Kabat-Zinn

Tief verbunden

Postwachstum, Spiritualität,
Veränderung

Psychotherapeutinnen und
Psychotherapeuten, die mit
Gewaltüberlebenden arbeiten,
müssen sich auch mit den
böartigen Gedanken-, Gefühls-

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

und Verhaltenszwängen ihrer Klienten beschäftigen – mit ihren Täterintrospekten. Während sich Wissenschaftler darüber streiten, ob nicht alle Gewalttäter „krank“ seien und eher in die Forensik als ins Gefängnis gehörten, ringen Therapeuten darum, Wege der Integration für ihre Klientinnen zu finden: Wie lassen sich zerstörerische Impulse unter Kontrolle bringen? Welche Möglichkeiten gibt es, rechtzeitig zu verhindern, dass jemand zum Täter wird? Michaela Huber bündelt in diesem Buch ihre Erfahrungen, die sie mit traumatisierten Menschen gemacht hat. In eigenen Texten und in zahlreichen Interviews mit

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Fachkolleginnen und -kollegen und Betroffenen ergründet sie, wie das „innere Monster“ denkt, was „die dunkle Seite“ will und wie der „Feind im Innern“ funktioniert. Und sie fragt, wie man ihn zur inneren Kooperation bewegen kann, damit er sich vom Zerstörer in einen inneren Beschützer verwandelt, der sich nicht mehr gewalttätig äußern muss.

?Der Leser erhält mit diesem Werk eine breite Übersicht über die diversen Möglichkeiten, Empathie in der Praxis zu fördern. Das „Besondere“ besteht dabei einerseits in dem Umstand, dass alle Darstellungen den gleichen

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Aufbau aufweisen, wodurch ein direkter Vergleich ermöglicht und eine entsprechende Auswahl für eigene Zwecke erleichtert wird. Eine weitere Besonderheit besteht darin, dass die Programme aus völlig unterschiedlichen Bereichen stammen und so ein Blick „über den Tellerrand“ des eigenen Bereichs ermöglicht wird. So kann beispielsweise ein Anwender, der ursprünglich an einem Training für aggressive Jugendliche interessiert ist, aus Programmen zur Empathie-Förderung bei Grundschulern oder aber zum empathischen Umgang in sozialen Berufen Ideen übernehmen, an die er

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

ursprünglich nicht gedacht hat, die er aber für seine aktuellen Zwecke als brauchbar einschätzt.

Das Buch richtet sich an Psychologen, Berater und Therapeuten, Anwenderinnen und Anwender in der Fort- und Weiterbildung, Fach- und Führungskräfte in diversen Gesundheitsberufen sowie in der pädagogischen Arbeit, die Empathie als eine Schlüsselkompetenz erkannt haben und fördern wollen. Darüber hinaus ist es für Studierende der Psychologie, Pädagogik und der sozialen Berufe geeignet.

Wenige Monate vor seinem Tod überraschte Carl Rogers mit der

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Frage, ob er nicht vielleicht das Wichtigste beim Konzeptualisieren der drei Therapeuteneinstellungen Empathie, bedingungslose Wertschätzung und Kongruenz übersehen hätte, nämlich wirklich präsent zu sein. Über Rogers' Erfahrung der Präsenz ist schon viel geschrieben worden. Doch wurde noch keine Theorie vorgelegt, wie es Rogers möglich war, in diese Präsenz im Sinne eines heilsamen veränderten Bewusstseinszustands zu gelangen. In einem experimentalhermeneutischen Dialog mit Buddhas Lehrreden im Pāli-Kanon entwickelt Harald

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Erik Tichy hier erstmals eine Erklärung dafür, wie das Entstehen dieser herausragenden Erfahrung rekonstruiert werden kann. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse geben Aufschluss darüber, wie es Therapeutinnen und Therapeuten leichter gelingen kann, präsent zu sein. Sie erlauben erste Ansätze für eine Theorie der Meditation im personenzentrierten Ansatz. Und sie eröffnen einen ganz neuen Blick auf die Entstehungsgeschichte von Rogers' Psychotherapietheorie. Harald Erik Tichy, geb. 1958, Psychotherapeut, Psychotherapiewissenschaftler,

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Meditationslehrer und
Yogalehrer, ist Lehrbeauftragter
für personzentrierte
Psychotherapie und
Achtsamkeitsmeditation an der
Sigmund-Freud-Privatuniversität
Wien (SFU). Er lernte
buddhistische Meditation in der
Theravāda-Tradition,
insbesondere bei Ajahn
Buddhadāsa, Wat Suan Mokkh,
Thailand, studierte Bildungs- und
Religionswissenschaft an der
Universität Wien und
promovierte in
Psychotherapiewissenschaft an
der SFU Wien.
In einer sich immer schneller
verändernden Welt ist
Gelassenheit ein hehres Gut. Kai

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Hoffmann zeigt, warum es hilft, Abstand zu eigenen Gedanken und Gefühlen nehmen, wie man es schafft, gedanklich im Hier und Jetzt zu bleiben und alle vorhandenen Ressourcen zu aktivieren und warum Klarheit über eigene Werte und Ziele die beste Gelassenheitspolice ist. Er nimmt uns mit auf eine psychologisch-philosophische Reise zu unserem inneren Frieden und legt dar, wie ein gelassenes Leben im turbulenten Überraschungsraum des Alltags mit drei Schritten gelingt: selbst wählen zu können, uns zu entscheiden und sodann entschlossen und mutig loszugehen.

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Frei werden von der
Vergangenheit

Beyond myths and
misunderstandings

- wie sie die Psychotherapie
verändern und bereichern

Praxis der Kinesiosophie
Innehalten

Den Menschen verstehen - Wege
aus Leid und Gewalt

Der achtsame Weg, das Gehirn
zu verändern

Work-Life-Balance und Burnout-
Prävention für Unternehmen und
Mitarbeitende

**Die Lehrerbildung befindet
sich in Deutschland, Österreich
und der Schweiz derzeit im
Umbruch. Im vorliegenden
zweiten Teilband werden**

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Praxismodelle einer veränderten Lehrerbildung in Deutschland und der Schweiz vorgestellt und notwendige Reformmaßnahmen diskutiert. Der erste Teilband konzentriert sich auf die Situationsanalyse der Lehrerbildung in den drei Ländern und auf die Präsentation von Forschungsbefunden. Ursächlich für Beziehungskonflikte in Unternehmen sind häufig divergierende Interessen der Arbeitnehmer. Viele Konflikte können mit Mediation nachhaltig gelöst werden, aber nicht alle. Dieses Buch

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

beschreibt Mediation als ein Konfliktlösungsmodell im betrieblichen Kontext und stellt den Bezug zur Neurobiologie her. Im Fokus steht der Kernprozess der Mediation, die Interessenfindung. Neben dem Harvard-Konzept, dem 9-Interessen-Modell nach Adrian Schweizer, geht die Autorin insbesondere auf das Reiss Profile® ein. Des Weiteren beschreibt sie, welche Faktoren aus neurobiologischer Sicht den Mediationsprozess begünstigen oder konterkarieren. Das Gehirn ist

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

programmierbar! Don Joseph Goewey gilt als Stress- und Trauma-Experte. In seinem Buch erklärt er, wie man durch die innere Haltung mehr Gelassenheit, Gesundheit und Entspannung bewusst erzeugen kann. Angst, Stress und sogar Depressionen können mit seiner Methode vollkommen überwunden werden. Die Neurowissenschaft hat nun auch festgestellt, dass unser Geist in der Lage ist, das Gehirn und damit den Verstand positiv zu verändern. Das Zauberwort heißt Neuroplastizität. Präfrontaler Cortex, Neocortex und

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Amygdala - das limbische System wird ständig über unsere Gedanken beansprucht. Diese wiederum werden über Gefühle wie Angst erzeugt, aber auch über die Liebe zu allem. Glück und Frieden sind innerliche Zustände, die durch eine bewusste Neu-Vernetzung in jedem von uns entstehen. Somit steht es jedem Menschen offen, die Wahl für ein Leben in der Gegenwart und im Fülle-Zustand zu treffen.

Dieses Buch vermittelt einen Einblick in die Heilmethode der Kinesiosophie und deren Implikationen. In einer gut verständlichen Sprache

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

werden dem Leser schrittweise die verschiedenen Aspekte der energetischen Therapie dargelegt.

***The Rules of Success
Reform der Lehrerbildung in
Deutschland, Österreich und
der Schweiz II***

***Mehr Sinn, Stärke und
Motivation für Leben und
Beruf***

***Im Bann der Plattformen
Das Projekt einer
ressourcenorientierten
Schulpädagogik***

***Der Fein im Innern
Was wünschst du dir vom
Leben?***

***Deep Breath: Die neue
Achtsamkeit einer***

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

beschleunigten Gesellschaft

Lisa Heschel erforscht im Rahmen einer Trendanalyse das Phänomen Achtsamkeit mithilfe qualitativer Interviews mit Experten und Praktizierenden. Sie zeigt, wie ein ursprünglich buddhistisches Gedankengut den momentanen Zeitgeist westlicher Länder trifft, welche Rolle Achtsamkeit gesellschaftlich bereits spielt und in Zukunft einnehmen wird. Die Autorin stellt u.a. fest, dass die neue Achtsamkeit heute ein heterogeneres und größeres Publikum anzieht, weil sie säkular gelehrt, wissenschaftlich untermauert und digital zugänglich ist. Intense pressures pose considerable challenges to executives striving to succeed in an environment of increasing volatility, uncertainty, complexity and ambiguity. Today's

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

leaders are constantly fighting to make sense of their changing worlds and to make the right decisions for themselves, their teams and their business. Yet resilience is not a given. It is a dynamic competency that can be cultivated and improved and there is not just one single way to improve the resilience of a manager but actually many different ways on different levels. The author differentiates between personal resilience, the 'resilience field' and aspects of resilient leadership so that leaders can grasp how each relates to the other and how each can be used to enhance personal and collective resilience. He lays out concrete, practical approaches for overcoming obstacles to the development of resilience at all levels-extending the capacity of the individual leader,

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

teams, group, and organizations to sustain themselves in the face of adversity. Leaders can follow the practical steps and strategies, outlined in this guide, to enhance their capacity to withstand hardships and adversity and create an environment in which people within an organization can thrive and grow. The guidance and strategy draws from a model of resilience focused on (a) fundamental human needs as confirmed by neuroscience and (b) the consequences of not meeting these needs. These two pillars of resilience define a leader's capacity to handle change, conflict, and 'dysfunctional beliefs' - the barriers and sticking points that undermine a leader's optimal business performance.

Raus aus Tretmühle und Hamsterrad -
und zwar mit starken Argumenten

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

gegenüber dem Chef und selbst bestens motiviert, endlich etwas zu ändern: Die Psychologin erläutert, was nach den Erkenntnissen der Hirnforschung gegen die sieben größten Arbeitsfallen, die Millionen Menschen heute drücken, zu tun ist. Zur unmittelbaren Umsetzung im Arbeitsalltag stattet die Autorin die Leser mit zahlreichen Anregungen und konkreten Tipps aus.

Das vorliegende Buch nähert sich aus unterschiedlichen Perspektiven den Möglichkeiten gesellschaftlicher Veränderung an. Zum einen werden Ansätze beschrieben, die mittels meditativer Übungen eine Veränderung der Individuen erzielen wollen, zum anderen Vorschläge behandelt, den zerstörerischen Mechanismen des gegenwärtigen Wirtschaftssystems zu begegnen.

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Warum soll man noch ein weiteres Buch über den Umgang mit der aktuellen Krise herausbringen wird sich mancher fragen. Die zugrundeliegende Überzeugung ist, dass politische und strukturelle Veränderungen ergä nzt werden sollten durch einen Wandel der Werte und durch einen breiter angelegten Entwicklungsbegriff des Menschen als er zurzeit noch vorherrschend ist. Um die verschiedenen vorgestellten Ansätze aus Psychologie, Spiritualität und Politik miteinander in Beziehung zu setzen, wurde der Ansatz der integralen Theorie und sein Verständnis von Erkenntnistheorie genutzt. Der Leser wird angeregt, eigene Überlegungen zu den Themenbereichen anzustellen und Rezepte, die uns zur Lösung der Probleme angeboten werden, kritisch

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

zu hinterfragen.

Wie wir alte Bindungsmuster auflösen
und dauerhafte Partnerschaften
eingehen. Mit einem Vorwort von

Peter A. Levine

Mentales Stressmanagement

Yoga für den Verstand ; mit the work
von Byron Katie

Freiheit im Denken, Fühlen und
Wollen

Schlüssel zum Wohlfühlen, zum
Lebensspass, zu Gesundheit und
Fitness, zum Wachsen und Erwachen
Raus aus Hamsterrad und Tretmühle
Das gierige Gehirn

Wie Ihr Gehirn Sie depressiv macht
und was Sie dagegen tun können

Dieses anwendungs- und
nutzerorientierte

Handbuch vermittelt

Grundlagenwissen über

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

psychische
Traumatisierungen.
Detaillierte Kenntnisse
der Neurobiologie der
Traumaverarbeitung,
komplexer
posttraumatischer und
dissoziativer Störungen
und des Ego-State-
Konzepts helfen in der
Praxis, da sich durch
ein Verständnis der
psychischen und
körperlichen Abläufe
unmittelbare
Anwendungsmöglichkeiten
in Traumaberatung und
-pädagogik ergeben. Ein
Schwerpunkt des Bandes

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

liegt auf ressourcenorientierten Ansätzen, der traumazentrierten Gesprächsführung, der Bedeutung der Psychoedukation sowie einem Verständnis der Auswirkungen von Ego States (Ich-Anteilen) und deren Einbezug in Beratung/Therapie. Neben Anwendungsbeispielen und Fallgeschichten werden institutionelle Voraussetzungen in der Arbeit mit traumatisierten Klienten diskutiert und die

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Unterschiede von Traumatherapie, Traumaberatung und Traumapädagogik herausgearbeitet. Die Autoren betreiben gemeinsam der Trauma Institut Süddeutschland (TIS) in Eching bei München.

Woher kommt der Drang, ständig Facebook zu checken oder zur nächsten Zigarette, nach Schokolade oder Chips zu greifen? Judson Brewer, Psychologe und Neurowissenschaftler, erforscht seit über 20

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Jahren, warum wir diesen Versuchungen immer wieder erliegen. Anhand von wissenschaftlichen Erkenntnissen, Fallgeschichten und eigenen Erfahrungen erklärt er die evolutionenpsychologischen Hintergründe, die unser Gehirn dazu bringen, etwas zu tun, was uns nicht guttut. Und er zeigt, wie man mit der Praxis der Achtsamkeit schlechte Gewohnheiten nachhaltig ablegen kann. Ein hilfreicher Ratgeber, um

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Alltagssüchte loszuwerden, Stress zu reduzieren und das Leben wirklich zu genießen. Inspiriert von den Vordenkern des amerikanischen Pragmatismus - William James, John Dewey und Richard Rorty - entwickelt Mike Sandbothe ein normativ nachhaltiges Konzept von Medien und Philosophie. Anhand exemplarischer Fallstudien zeigt er auf, wie sich dies in den Kultur- und Medienwissenschaften,

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

den Bildungs- und Sozialwissenschaften sowie in der Psychologie nutzen lässt. Seine pragmatische Medienphilosophie kann dazu beitragen, die Betriebssysteme unserer Bildungsanstalten mit Hilfe von achtsamkeits- und körperbasierten sowie spirituellen Praktiken gesundheitsförderlich zu transformieren.

»Der kanadische Landwirt und Pädagoge Jakob Widmer, Gründer der REOSCH-Privatschule in

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Bern, gibt in diesem Buch professionelle Ratschläge zum von ihm entworfenen System der ressourcenorientierten Schulpädagogik.«

Psychologische Grundlagen für einen guten Umgang mit uns selbst und anderen
Ressourcenschnüffler
Trauma-Selbsthilfe nach der EMDR-Methode
Das Resonanzgesetz als Weg zu Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung
Heilung im endlosen Bewusstsein

How Managers Can

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Overcome Setbacks and
Grow

Mediation im Kontext der
Neurobiologie

Das achtsame Gehirn

**Frei, präsent und mitten im Leben
Was bedeutet Präsenz? Michaela
Ehingers umfassendes und ebenso
klares wie aufforderndes Buch
weiß uns allen eine Alternative –
die Anleitung für ein freies und
selbstbestimmtes Leben. Präsenz
ist eine ganz besondere Qualität.
Präsenz herzustellen bedeutet viele
Augenblicke des Daseins voll zu
genießen. Theorie und Praxis
gehen dabei Hand in Hand. Die
Schlagworte sind: Präsenz,
Souveränität, Ausstrahlung,
Persönlichkeit, Verbindlichkeit,
Kreativität, Eigenständigkeit,**

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Eigenverantwortung, Spiel- und Lebensfreude und Attraktivität. Das Buch zeigt, wie wir den privaten und beruflichen Alltag präsenter erleben und Präsenz in der Öffentlichkeit herstellen können. Man findet körperliche und mentale Praktiken ebenso wie die Atemwahrnehmungsübungen – alles sofort alltagstauglich und jederzeit anwendbar. Diese in ihrer jahrzehntelangen Praxis als Coach entwickelten und erprobten Übungen beschreibt sie nicht nur sehr gut nachvollziehbar, sondern sie erklärt auch deren Sinn und Wirkungsweise, um einen eigenständigen und bewußten Umgang damit zu ermöglichen. Im häufig hektischen Arbeits- und Familienalltag, unter Termin- und Erfolgsdruck geht oftmals gerade

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

das Erleben des Augenblicks verloren. Dies führt zum Verlust von Lebensqualität. Michaela Ehinger will nicht nur Wissen vermitteln, aufklären, hinführen, sondern auch verführen, anregen, Freiräume erschließen und Handlungsspielräume aufzeigen. Sie fordert dazu auf, die unglaubliche Herausforderung, die darin liegt, zu sein, wer wir sind, bewusst zuzulassen. Warum ist es gerade heute wichtig, sich der bewussten Selbstwahrnehmung zuzuwenden? Wir leben in einer Zeit die verunsichert und alle Lebensbereiche sind davon betroffen. Wenn folglich Halt immer weniger im Außen, in verbindlichen Strukturen, zu finden ist, wird es umso notwendiger, ihn in sich selbst zu finden – sich mit sich

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

selbst zu verbinden, sich im eigenen Selbst spürbar zu verankern und sich damit in der Gegenwart zu verorten. Eine innere Kompetenz aufzubauen, bedeutet eben dies: präsent zu sein. Präsenz ist ein Gegenentwurf zum allgegenwärtigen Leistungs- und Zeitdruck und trägt in sich die Qualität, sich selbst und dadurch auch die gesellschaftlichen Prozesse zu verändern. Momente der Präsenz sind Moment der Wertschätzung und des Vertrauens. Unser Leben besteht aus Augenblicken. Eine Aneinanderreihung von ganz vielen Augenblicken. Wir alle wissen, dass es endlich ist. Auch wenn wir es verdrängen. Und desto mehr Augenblicke wir präsent erleben dürfen, desto reicher ist unser

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Leben. Dieses Geschenk wünsche ich jedem. (Michaela Ehinger)
Nach dem Gesetz der Anziehung bestimmen unsere Gedanken und unbewussten Wünsche unsere Lebensumstände. Dann muss es umgekehrt auch möglich sein, durch die Lebensumstände sich selbst besser kennenzulernen und zu verstehen. Kurt Tepperwein zeigt das Potenzial des Resonanzprinzips in beide Richtungen auf: Die Möglichkeit der Selbsterkenntnis in den Spiegeln des eigenen Lebens und die Möglichkeit, über die Veränderung im eigenen Bewusstsein positiv Einfluss auf die äußere Welt zu nehmen.
Woher kommt der Drang, ständig Facebook zu checken oder zur nächsten Zigarette, nach

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Schokolade oder Chips zu greifen? Judson Brewer, Psychologe und Neurowissenschaftler, erforscht seit über 20 Jahren, warum wir diesen Versuchungen immer wieder erliegen. ANhand von wissenschaftlichen Erkenntnissen, Fallgeschichten und eigenen Erfahrungen erklärt er die evolutionspsychologischen Hintergründe, die unser Gehirn dazu bringen, etwas zu tun, was uns nicht guttut. UNd er zeigt, wie man mit der Praxis der Achtsamkeit schlechte Gewohnheiten nachhaltig ablegen kann. Ein hilfreicher Ratgeber, um Alltagssuchte loszuwerden, Stress zu reduzieren und das Leben wirklich zu genieSSen.

This book is about the rules of long-term professional success. The

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

international study on which this book is based suggests that success is, above all, one thing: the quest for a combination of happiness and satisfaction, coupled with economic independence. However, the data also suggest that the definition of success varies significantly from person to person. And furthermore, it seems like success is not an objective quality, but at least partly it results from a process of comparison with a peer group - which means in turn that the selection of your peer group is crucial for your perceived level of success in life. The author argues that, in fact, certain success factors do exist and that they are fewer in number than one might think. But above all, if we look thoroughly at

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

the lives of truly successful people, it soon becomes apparent that success primarily has to do with overcoming setbacks, failure and crisis. This ability to effectively process adversity is also known as resilience. Because of its criticality for success this concept is discussed in greater depth using the FiRE model (Factors improving Resilience Effectiveness) as a structure. This concept has been developed by the author through many years of research. It differs from existing models due to its holistic approach including analysing different disciplines of science such as biology, medicine, brain research, epigenetics, sociology, psycho-neuro-immunology etc.

Erkenntnisse der Hirnforschung für

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

den Job

Ein praxisorientiertes Kompendium

Die nächste Runde der Netzkritik

Techniken zur Bewältigung von

Depression

Therapeutische Prozesse im

Kontext der Gehirnforschung:

Focusing, Intuition und

neurobiologische Methoden in der

Therapie

Deine Freiheit, deine Gelassenheit

Trainings- und

Interventionsprogramme zur

Förderung von Empathie

Beziehungskonflikte in

Unternehmen lösen

Die Vergangenheit hinter sich

lassen Gleich, ob kleinere Brüche

im Leben oder massive

Traumatisierungen: Schmerzhaft

Erinnerungen loszulassen ist oft

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

schwer. Francine Shapiro hat dafür eine der effektivsten Behandlungsmöglichkeiten weltweit entwickelt: die wissenschaftlich anerkannte Traumatherapie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Ihre bahnbrechende Erkenntnis: Quälende, außer Kontrolle geratene Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen basieren auf alten Erfahrungen, die das Gehirn unverarbeitet abgespeichert hat. Mit diesem Buch lernen Sie praktische Selbsthilfe-Werkzeuge kennen, um Ihr eigenes Leben wieder in die Hand zu nehmen. Und Sie können auch erkennen, wann zusätzliche

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

therapeutische Unterstützung nötig ist. Ein leicht zugänglicher Praxis-Ratgeber von der Entdeckerin einer wissenschaftlich anerkannten Form der Psychotherapie, die schon Millionen von Menschen weltweit unterstützt hat. »Die eigentliche Ursache für unser Leiden liegt gewöhnlich darin, WIE unsere Erinnerungen an frühere Ereignisse im Gehirn abgespeichert worden sind – und genau das können wir verändern.« Dr. Francine Shapiro EMDR ist eine von Dr. Francine Shapiro entwickelte hoch wirksame traumabearbeitende Psychotherapiemethode. EMDR ist international als eine der

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

effektivsten Methoden zur Behandlung der posttraumatischen Belastungsstörung von allen wichtigen wissenschaftlichen Leitlinien anerkannt (AWMF, 1999-2009; NICE, 2005 u. a.). 2006 wurde EMDR auch vom deutschen wissenschaftlichen Beirat für Psychotherapie als effektive, wissenschaftlich begründete Psychotherapiemethode anerkannt. Die EMDR-Methode enthält Elemente vieler wirksamer Psychotherapieansätze, die in strukturierter Weise eingesetzt werden, um möglichst große Behandlungseffekte zu erreichen. Zu diesen gehören psychodynamisch/tiefenpsychologische, kognitiv-

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

verhaltenstherapeutische, interpersonelle und körpertherapeutische Ansätze. Im Überblick über alle wissenschaftlichen Studien zu EMDR zeigt es sich, dass EMDR die gleichen Behandlungseffekte wie andere bewährte Behandlungsmethoden erreicht, dazu jedoch nur 40% der Behandlungsstunden benötigt (v. Etten et al. 1998). EMDR wurde von Dr. Shapiro in erster Linie zur Behandlung belastender Erinnerungen bei posttraumatischer Belastungsstörung entwickelt. Dennoch zeigt sich die Methode auch bei anderen Störungsbildern,

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

die durch belastende Erlebnisse mit verursacht werden, ebenfalls als wirksam wie z. B.

Anpassungsstörungen,
traumatischer Trauer nach
Verlusterlebnissen, akuten
Belastungsreaktionen kurz nach
belastenden Erlebnissen, bei
Verhaltensstörungen von Kindern
und chronischen komplexen
Traumafolgestörungen viele Jahre
nach schweren Belastungen in der
Kindheit. Wissenschaftliche
Studien zeigen, dass EMDR auch
in der Behandlung von
Phantomschmerzen oder der
Senkung der Rückfallneigung bei
Alkoholkranken wirksam ist. Eines
der zentralen Elemente der EMDR-

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Methode ist die „bilaterale Stimulation“, die in verschiedenen Phasen der Behandlung Augenbewegungen, Töne oder kurze Berührungen z.B. des Handrückens (so genannte „Taps“), enthält. Ein weiteres zentrales Element der EMDR-Methode ist der Aufbau psychischer Kräfte (Ressourcen) und die Bearbeitung belastender (traumatischer) Erlebnisse, die an der Auslösung vieler psychischer Erkrankungen mit beteiligt sind. Das erste Selbsthilfebuch zu EMDR, einer der effektivsten Traumatherapien Sich vom Trauma befreien Belastende Erinnerungen loslassen

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Die größte Herausforderung im gegenwärtigen Weltgeschehen ist das Zulassen eines neuen Denkens. Auf allen Ebenen des realen Lebens ergibt sich die Notwendigkeit, alles als Bewusstsein zu erkennen und zu begreifen, denn durch diese neue Form des Denkens ist die Welt veränderbar. Bewusstsein ist Liebe, Licht und Informationen in unterschiedlichen Dichten und Schwingungsgraden. Sämtliche Strukturen des menschlichen Körpers haben einen materiellen und einen immateriellen Aspekt. Der Mensch ist ein Geistkörper. Spiritualität ist unsere Daseinsweise. Wenn dich

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

interessiert, was diese Basisinformationen mit Meditation zu tun haben, ist dieses Buch für dich das Richtige. Die in Bild und Text beschriebenen Meditationsmethoden sind der Schlüssel - zur Nutzung deiner inneren Weisheit, deiner Intuition und unerschöpflichen seelischen Kraft für die Entfaltung deines Lebensflow, - zur Gestaltung eines selbstbestimmten, lustvollen, erfüllten, sinnstiftenden Lebens bei stabiler Gesundheit und natürlicher Vitalität, - zur Entdeckung deiner inneren Schatzkammer mit dem Herz-, Kopf- und Bauchgehirn, - zur authentischen Kommunikation in

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

den sozialen Medien, um
schädliche Sozial Bots
wahrzunehmen oder Chat Bots zu
hinterfragen, - zum Geheimnis der
Selbst-Fürsorge, um
Überzeugungen, die dich in deiner
Selbstverwirklichung hemmen
durch Energie aktivierende
Gewohnheiten zu ersetzen, - zur
Nutzung der Herzkraft deiner
Hände, - um sichtbare und
unsichtbare Dinge gleichzeitig zu
erspüren. Was ist in diesem Buch
anders als in anderen
Meditationsbüchern? - Der
neuzeitliche Begriff "Integrale
Meditation" wird meisterhaft durch
praktikable Methoden mit Leben
erfüllt. - Erstmals wird der

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Informationsfluss zwischen dem analytischen Bewusstsein, dem unbewussten Bewusstsein und dem Unterbewusstsein in Bild und Schrift erklärt. - Neu ist die konsequente Verbindung empirischer Forschungsergebnisse mit durch Erfahrung gewonnener Einsichten zur Erklärung der vorgestellten bewährten Meditationsmethoden. - Außerordentlich ist die durchgängige Nutzung des Erfahrungsschatzes der chinesischen Medizin und des Daoismus. - Die Darstellung des Grundwissens zur Meditation in 37 Bildern ermöglicht eine schnelle Information. - Jede

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Meditationsmethode wird speziell in Bild und Schrift erklärt. - Es wird nur eine einzige Atemtechnik für alle Meditationen verwendet, um die Gedankenstille zu erreichen. - Hervorragend ist, dass durch das Eden Meditationstraining die Kommunikation mit sich selbst funktioniert. Es entstehen die Gefühle von Erfüllung und Sinn, der Quelle unendlicher Energie und Freude. - Neu ist auch die Darstellung der Chakren. Das Buch richtet sich an - alle, die etwas Praktikables suchen, um sich wohl und happy zu fühlen sowie ihre Träume leben wollen, - Führungskräfte aller Bereiche, die

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Stressbalance leben müssen und Inputs für neue Projekte und Herausforderungen suchen, - alle in sozialen, pädagogischen und medizinischen Bereichen Tätige, die selbst Energie tanken möchten, um ihre Dienstleistungen zu vervollständigen oder zu erweitern, - speziell Yoga-, Qi Gong- und Taiji-Lehrer, - alle, die präventiv ihre Gesundheit fördern und damit zur Welt-Genesung beitragen möchten, um den Garten Eden auf Erden erblühen zu lassen.

Warum zählen Depressionen zu den am meisten verbreiteten psychischen Erkrankungen?
Warum ist es so unglaublich schwer, Lethargie, Gefühle von

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Unzulänglichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und sich im Kreis drehende negative Gedanken zu behandeln? Warum wird man diese Symptome nicht einfach wieder los? Was kann man als Betroffene/r tun, um wieder vollständig zu genesen? Wer diese Fragen beantworten und damit seine Depression verstehen möchte, muss zunächst verstehen, wie sein Gehirn funktioniert. Margaret Wehrenberg präsentiert die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaften auf leserfreundliche Weise und legt ein Handbuch vor, das Ihnen hilft, mit der Depression umzugehen und Wege zu mehr Lebensqualität zu

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

finden.

70 Prozent der Projekte in Unternehmen scheitern. 85 Prozent der Mitarbeitenden sind nicht engagiert. Nur 7 Prozent der Betriebe haben bereits ein Prozessmanagement, und 50 Prozent der Manager sind Burnoutgefährdet. Immer mehr Menschen verbringen die besten Jahre ihres Lebens mit einem Job, den sie nicht mögen, um immer mehr Dinge zu kaufen, die sie nicht brauchen, um einen Lebensstil zu führen, den sie nicht genießen. Ronald Schnetzer zeigt anhand spannender Fakten, einleuchtender Beispiele und nachvollziehbaren Techniken, wie es anders gehen kann. Sein Buch

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

basiert auf den Erfahrungen und Erkenntnissen aus über 20 Jahren Beratung, Coaching und Trainings für Prozessmanagement. Es beleuchtet das Thema unter einem neuen Blickwinkel und zeigt, wie Prozessmanagement, Selbsterkenntnis und Work-Life-Balance zusammenhängen.

Anhand von Methoden, Techniken und Beispielen wird gezeigt, wie Achtsames Prozessmanagement in Unternehmen umgesetzt wird, um mit leistungsfähigeren und zufriedeneren Managern und Mitarbeitenden nachhaltigen Erfolg zu haben.

Harrer / Weiss Wirkfaktoren der Achtsamkeit

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Zeitlose Pfade zum inneren
Frieden

Jenseits des Wahnsinns
Grundlagen - Anwendungen -
Praktiken

Carl Rogers und das
frühbuddhistische Verständnis von
Meditation

Achtsamkeit und Humor
Präsenz

Achtsames Prozessmanagement

Die digitale Welt im Post-
Snowden-Zeitalter: Wir wissen,
dass wir unter Überwachung
stehen, aber machen weiter, als
ob es nichts zu bedeuten hätte.
Obwohl Unternehmen wie
Facebook, Google und Amazon
unsere Privatsphäre immer

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

stärker infiltrieren, bleibt die Nutzung der sozialen Medien ungebrochen - unterstützt durch immer kleinere Geräte, die sich fest in unseren Alltag eingenistet haben. Wir sind hin- und hergeworfen zwischen Angst vor Abhängigkeit und verdeckter Obsession. Mit diesem fünften Teil seiner laufenden Untersuchungen zur kritischen Internetkultur taucht der niederländische Medientheoretiker Geert Lovink in die paradoxe Welt der neuen digitalen Normalität ein: Wohin bewegen sich Kunst, Kultur und Kritik, wenn sich das Digitale immer mehr in den Hintergrund

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

des Alltags einfügt? Der Band behandelt u.a. die Selfie-Kultur, die Internet-Fixierung des amerikanischen Schriftstellers Jonathan Franzen, das Internet in Uganda, die Ästhetik von Anonymous und die Anatomie der Bitcoin-Religion: Wird die Geldschaffung durch Cyber-Währungen und Crowdfunding zu einer Neuverteilung des Reichtums beitragen oder die Kluft zwischen reich und arm eher vergrößern? Was wird in diesem Zeitalter des Freien das Einkommensmodell der 99% sein? Geert Lovink zeichnet nicht einfach ein düsteres Bild der leeren Wirklichkeit einer

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

24/7-Kommunikation, sondern zeigt auch radikale Alternativen hierzu auf.

Auf einmal ist alles anders: "Krebs" ist eine beängstigende Diagnose. Unendlich vieles sollten, wollen Patient:innen nun wissen, vieles muss entschieden werden, vieles ist zu bewältigen. Die psychoonkologische Unterstützung von Krebspatient:innen dient der Suche nach individuellen Ressourcen, die Halt geben, Orientierung bieten und Hoffnung ermöglichen in Anbetracht großer Verunsicherung und leidvoller Erfahrungen. Die beiden

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

erfahrenen Psychoonkologen Michael Harrer und Hansjörg Ebell loten das therapeutische Potenzial der Kommunikation zwischen Patient:innen und ihren Behandler:innen aus. Für die Autoren haben sich Hypnose und Achtsamkeit für den Umgang mit Ängsten, Schmerzen und vielen weiteren Herausforderungen als sehr hilfreich erwiesen. Eine hypnosystemische Herangehensweise eröffnet hier viele Möglichkeiten. Ein Pyramidenmodell beschreibt fünf Stufen, wie therapeutisch wirksame Kommunikation praktisch umgesetzt werden

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

kann. Die ersten drei Stufen betreffen den kommunikativen Alltag in der Onkologie und beziehen sich darauf, wie Patient:innen angemessen informiert werden und ein individuell passender Behandlungsplan erarbeitet und im weiteren Verlauf gemeinsam gestaltet werden kann. Die vierte und fünfte Stufe beschreiben die Möglichkeiten von Hypnose und Selbsthypnose. Achtsamkeit wird als übergeordnete Basiskompetenz der Behandler:innen beschrieben, die ihnen ermöglicht, sich in einem Zustand wohlwollender Präsenz und Offenheit auf die

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Erfahrungswelt ihrer
Patient:innen einzulassen. Für
die Betroffenen sind drei
Achtsamkeitsaspekte von
besonderer Bedeutung:
Fokussierung auf den
gegenwärtigen Moment,
Akzeptanz und Selbstmitgefühl.
Perspektiven pragmatischer
Medienphilosophie
Das große Praxisbuch
Mindfulness-Based
Compassionate Living (MBCL)
Resilient Leadership
Psychotherapie mit
Täterintrojekten. Wie finden wir
den Weg aus Ohnmacht und
Gewalt?
Mitgefühl üben

Download Ebook Das Achtsame Gehirn

Das Resilienz-Training
Hypnose und Achtsamkeit in der
Psychoonkologie
Praxismodelle und Diskussion