

(Read now) Gute Trauer: Vom Umgang mit Verlusten

Gute Trauer: Vom Umgang mit Verlusten

Von Granger E. Westberg
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #33308 in BcherVerffentlicht am: 2011-08-25Abmessungen: 7.80 x .51b x 5.16l, Einband: Gebundene Ausgabe110 Seiten | File size: 79.Mb

Von Granger E. Westberg : Gute Trauer: Vom Umgang mit Verlusten before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Gute Trauer: Vom Umgang mit Verlusten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. religis geprgt und authentischVon Detlef RschDieses handliche, leicht zu lesende Buch des Professors fr Medizin und Theologie an der University of Chicago ist ausgesprochen religis-christlich geprgt. Es gelingt Granger E. Westberg auf

gut verständliche Weise insgesamt zehn emotionale Stadien der Trauer zu beschreiben. Dabei macht er nicht all zu große Unterschiede zwischen kleineren und größeren Verlusten, sondern erläutert vielmehr, dass selbst für Außenstehende unscheinbare Erfahrungen von großer Trauer geprägt sein können. Hier wäre natürlich eine klarere Differenzierung hilfreich gewesen. Nichtsdestotrotz ist es der nachfolgende Prozess der Trauer und Verlustbewältigung, den der Autor in zehn Etappen beschreibt: vom Schock, Aufbrechen von Emotionen, Niedergeschlagenheit, körperliche Symptomatik, Panik, Schuld, Wut, Wiedereinstieg ins Leben bis hin zur neu aufkeimenden Hoffnung und dem Annehmen der Wirklichkeit reicht die Palette. Dieses Durchleben der Phasen als notwendig und zulässig ist wohl die Hauptbotschaft von Granger E. Westberg; denn nur so kann ein Neustart gelingen. Der Autor streut immer wieder Bibelzitate und kürzere Fallbeispiele in seine Ausführungen ein. Die Fälle beziehen sich allesamt auf die amerikanische Wirklichkeit und zeigen deren starke religiöse Prägung. Dennoch wirkt das Buch nicht missionarisch, sondern enthält eine ausgesprochen seelsorgerliche Komponente. So wird das Buch vielen Menschen helfen können, die Verluste und unerwartete Schicksalsschläge zu verarbeiten haben. Das Buch eignet sich so auch als Geschenk, da die Gestaltung der Kapitel mit berschrifteten, zusammenfassenden Zitaten und ansprechenden Schwarzweiß-Fotografien erfolgt ist. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Guter Leitfaden Von Christina Wei Um nicht alleine dazustehen und um sich etwas vorzubereiten, was da an Gefühlen alles auf einen zukommen kann. So kann man die vielen Gefühle versuchen zu akzeptieren und sie auch durchleben, anstatt vor Unwissenheit davor wegzulaufen oder sie gar nicht auszuleben. Es ist wichtig, alles zuzulassen was da kommen kann - eine gute Unterstützung, um richtig mit den Gefühlen und der Trauer umzugehen. Danke! 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilfreich Von Hartmut Schuster Das Buch wurde mir empfohlen. Es ist eine gute Hilfe in meiner seelsorgerlichen Arbeit, um Menschen zu verstehen, die durch Erfahrungen von Verlust und Trauer gehen.

Kurzbeschreibung Granger E. Westberg hat mit Gute Trauer das Trostbuch der amerikanischen Nation geschrieben. Die englische Ausgabe wurde bisher mehr als 3 Millionen Mal verkauft. Nun erscheint der Klassiker erstmals in deutscher Sprache. Granger E. Westberg beschreibt zehn emotionale Stadien der Trauer vom Schock über Schuldgefühle und Wut bis zur neu aufkeimenden Hoffnung, die die meisten Menschen auch mit physischen Symptomen durchleben, wenn sie schwere Verluste verarbeiten müssen. Dabei geht es nicht nur um Todesfälle, sondern auch um Trennungen von geliebten Menschen oder plötzliche Arbeitslosigkeit. Westberg erklärt, was man in den einzelnen Stadien beachten sollte, um nicht in einer Phase stecken zu bleiben, und wie ein Neubeginn gelingen kann. Trauer ist Arbeit, aber es gibt, so das Fazit, auch eine Weisheit der Trauer, die uns sinnvoll mit Verlusten umgehen lässt.