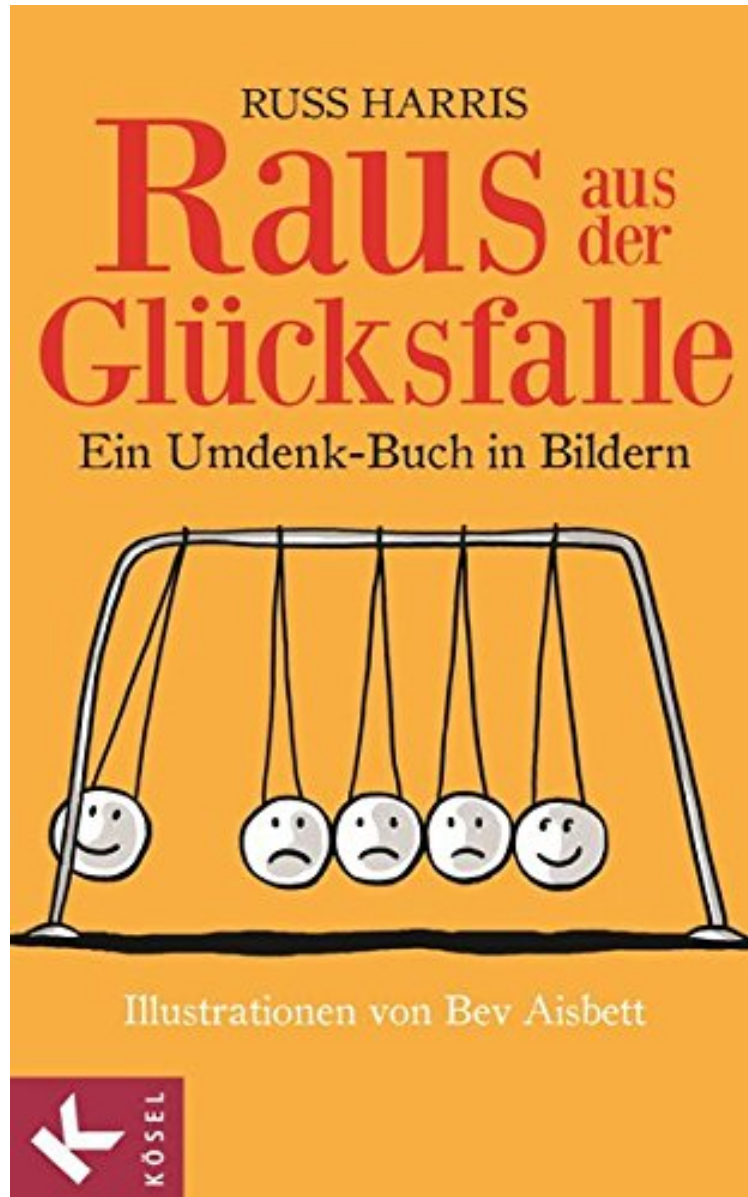


Raus aus der Glcksfalle: Ein Umdenk-Buch in Bildern Illustrationen von Bev Aisbett

Von Russ Harris

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #20599 in BcherVerffentlicht am: 2014-03-31Abmessungen: 7.87 x .67b x 5.04l, Einband: Broschiert168 Seiten | File size: 29.Mb

Von Russ Harris : Raus aus der Glcksfalle: Ein Umdenk-Buch in Bildern Illustrationen von Bev Aisbett before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Raus aus der Glcksfalle: Ein Umdenk-Buch in Bildern Illustrationen von Bev Aisbett:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr empfehlenswertes Buch
Von casi49
Dieses Buch ist Comic mig geschrieben und ist sehr gut zu Lesen. Aus diesem Buch kann man sich gute Tipps rausholen.
14 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Inhaltlich gehaltvoll, leicht dargeboten
Von R. Gaub
Ich bin seit 2009 berzeugter ACT Therapeut. Therapieergnzend und zur Vorbereitung finde ich besonders Russ Harris Bcher geeignet. Ich war ganz froh als "Happiness Trap" auf Deutsch herauskam. Da ACT einen ganz anderen Zugang (akzeptierend statt vermeidend) zu schmerzlichen Gefhln vertritt, ist der Wechsel der Paradigmen fr Menschen, die therapeutische Behandlung suchen schwierig und ungewohnt. Das hier besprochene Buch erleichtert den Zugang zu den Annahmen und Strategien durch die leichte, frhliche Darlegung sehr. Russ Harris empfiehlt es 1. Als leicht lesbare Einfhrgung, 2. Als Ergnzung zu Therapie oder Beratung, 3. Als kurzen Auffrischkurs und 4. als eine wichtige Botschaft (um sich zu ben und zu entwickeln).
1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein echter Bilderbuch-Ratgeber
Von Soulnerds
Glck ist ja ein ganz groes Thema. Unzhlige Ratgeber zum Thema Glck sind ein Beleg dafr. Hier also ein weiterer. Den ich aber nicht einfach einreihen will, denn in diesem Ratgeber wird dargestellt, warum paradoxerweise gerade auch aus einer zu groen Fixierung auf das eigene Glck wiederum Unglck entstehen kann. Auf diesem Grundgedanken aufbauend wird dargestellt, was erfolgversprechendere Anstze sein knnen, um ein gutes Leben zu fhren. Ein ganz generelles Problem des Psycho-Ratgebers ist es, dass man ihn braucht, wenn man in einer Krise steckt. Und in einer Krise fallen einem viele Dinge schwer, die sonst vllig selbstverstndlich sind. Zum Beispiel lesen oder sich auf einen Text zu konzentrieren. "Raus aus der Glcksfalle" umschifft dieses Problem, denn es ist ein "Umdenk-Buch in Bildern", wie der Untertitel verrt. Im Vorwort stellt der Autor Russ Harris es als bebilderte und abgespeckte Variante seines Bestsellers "The Happiness Trap" (auf deutsch: Wer dem Glck hinterher rennt, luft daran vorbei). Und genau das macht dann auch den Charme des Buches aus, dass es ihm gelingt, seine Aussagen mit vielen kleinen Skizzen und einer erstaunlich geringen Menge Text darzulegen. Inhaltlich beruft es sich dabei auf die Acceptance-und-Commitment-Therapie (ACT), eine Therapieform, die der "dritten Welle" der Verhaltenstherapie zugeordnet wird. Akzeptanz von negativen Gefhln statt deren aktiver Vermeidung und Orientierung auf werteorientiertes Handeln sind die Eckpfeiler dieses Ansatzes. Wie diese Haltung ber die drei postulierten Schritte der "Defusion", des "Platz schaffens fr schmerzliche Gedanken" und der "Verbindung mit dem gegenwrtigen Augenblick" entwickelt werden kann wird ber prgnante Metaphern dargestellt. Kleine bungen sollen dabei helfen, neue Erkenntnisse zu erlangen und zu vertiefen. Dass sich ausgerechnet dieser Ansatz der Form eines sparsam betexteten "Bilderbuchs" bedient erscheint insofern stimmig, als dass er davon ausgeht, dass der "Abstand zur inneren Wortmaschine" (so der Titel eines anderen Ratgebers, der diese Therapieform nutzt, verfasst vom Begrnder von ACT selbst, Steven C. Hayes) es ist, der es ermoglicht, die Belastung durch psychische Beschwerden deutlich zu verringern.
Ein Buch fr alle die merken, dass eine zu ausschlieliche Fixierung auf das eigene Glck nicht der richtige Ansatz ist, um ein gutes Leben zu fhren. Und ein Buch fr alle, die sich aufmachen wollen, eine Krise zu bewltigen und dabei auf einen wissenschaftlich fundierten Therapieansatz zurckgreifen wollen ohne sich durch staubtrockene Textwsten zu kmpfen.

Pressestimmen
Mithilfe zahlreicher comicartiger Zeichnungen, leicht verstndlicher Texte, vieler bungen und griffiger Merkstze soll trainiert werden, mit unangenehmen Situationen besser klarzukommen. (Maxi)
Harris hat die wunderbare Gabe, einfach zu schreiben, ohne dass es simpel wird. Mit der Illustratorin Aisbett hat er sich noch einmal selbst bertroffen. (Dr. med. Rainer F. Sonntag, Facharzt fr Psychiatrie und Psychotherapie)
Kurzbeschreibung
Sorgen und Stress mssen nicht mehr angestrengt bekmpft werden. Selbst wenn wir in Schwierigkeiten stecken, knnen wir ein leichtes, erflltes Leben fhren. Dieses etwas andere, durchgngig illustrierte Glcksbuch beweist es. Egal, ob Sie Stress am Arbeitsplatz erleben, mit Selbstwertproblemen konfrontiert sind oder einfach gesnder und glcklicher leben wollen: Der bahnbrechende Ansatz der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) untersttzt Sie darin, ngste, Zweifel und Unsicherheiten abzubauen und eigene Ziele und Visionen mit Leichtigkeit in die Tat umzusetzen. Einfache, auf den Punkt gebrachte Schlsselstze helfen, aus den immer gleichen Teufelskreisen auszubrechen, altbekannte Probleme zu berwinden, dem eigenen Herzen zu folgen und die Weichen fr ein erflltes, sinnvolles Leben zu stellen.
Der Taschentherapeut als smarterer Cartoon
Leichter leben, leichter lesen mit Bestsellerautor Russ Harris
Fundierte Psychologie zeitgem prsentierte
Sorgen und Stress unangestrengt begegnen
ber den Autor und weitere Mitwirkende
Dr. med. Russ Harris, geb. 1966, ist Arzt, Coach und Psychotherapeut. Arbeitsschwerpunkte sind psychische Gesundheit, Psychoneuroimmunologie und Stressmanagement. Er leitet weltweit Ausbildungen fr Psychologen und Therapeuten in ACT. Der Autor lebt mit seiner Familie in Melbourne, Australien.