Erschienen am 29.04.2014
128 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-006-4

Fabienne Berg

Übungsbuch Resilienz

50 praktische Übungen, die der Seele helfen, vom Trauma zu heilen

Warum schaffen es einige Menschen, selbst mit schlimmsten traumatischen Erfahrungen fertig zu werden, während andere daran zerbrechen? Auch die Wissenschaft beschäftigt sich seit längerem mit dieser Frage und bietet das Konzept der Resilienz als Erklärungsansatz an. Was Menschen gesund erhält und sie u.a. dazu befähigt, schlimme Lebensereignisse zu bewältigen, steht im Mittelpunkt des Interesses, nicht allein mehr krank machende Faktoren.
Nach dem Konzept der Resilienz helfen die innere Einstellung und praktische psychische Fähigkeiten dabei, Krisen zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Zu den meist genannten Resilienz-Faktoren zählen: Optimismus, Akzeptanz, Verantwortung übernehmen und die Opferrolle verlassen, Lösungsorientierung, Loslassen, Neuorientierung, Eingebunden-Sein/Vernetzung, Glauben. Diese Faktoren kann man trainieren und so hat die Autorin 50 ganz praktische Übungen zusammengestellt, die traumatisierten Menschen helfen sollen, vom Trauma zu genesen und die eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Autorenprofil

Fabienne Berg

Fabienne Berg hat Sprach- und Sozialwissenschaften mit dem Schwerpunkt außeruniversitäre Erwachsenenbildung studiert. Vor dem Hintergrund ihrer eigenen Traumabewältigung befasst sie sich vor allem mit den Auswirkungen seelischer Verletzungen sowie mit den Zusammenhängen von Heilung und Selbstfindung. Besonders liegt ihr am Herzen, andere Menschen für ihre individuellen Entwicklungsmöglichkeiten zu sensibilisieren und sie auf ihrem Heilungsweg zu unterstützen und zu stärken.

Pressestimmen