



Erschienen am 13.10.2021
208 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0274-5

Klaus Sejkora, Henning Schulze

Das Ich in der Krise

Resilient durch Positive Transaktionsanalyse

Die Quellen der Resilienz aktivieren

In Belastungen, Krisen und Traumata erleben wir uns oft als hilflos. Was geschieht in solchen Situationen mit unserer Psyche? Welche Möglichkeiten haben wir, um darauf Einfluss zu nehmen? Welche Rolle spielt Resilienz dabei und warum lässt sie sich oft so schwer aktivieren?

Und warum führt uns unser in der Kindheit erlernter Umgang mit Krisen und Belastungen heute so selten ans gewünschte Ziel?

Auf diese Fragen antwortet das Buch, indem es Resilienz mit den Mitteln der Positiven Transaktionsanalyse veranschaulicht:

Wenn wir unsere Hilflosigkeit annehmen und uns auf die Angst, die Verletztheit, die Traurigkeit, den Ärger und die Scham einlassen, die damit verbunden sind, können wir die Quellen unserer Resilienz aktivieren.

Sie liegen in unserer Identität, Autonomie und unseren Beziehungen. Anhand von zahlreichen Fallbeispielen, persönlichen Impulsen und Übungen zeigen die Autoren so den Weg aus der Krise hin zu Bindung, Sinn und Freude.

Autorenprofil

Henning Schulze

Prof. Dr. Henning Schulze ist Hochschullehrer an der Technischen Hochschule Deggendorf sowie Supervisor, Coach und Trainer, Lehrsupervisor und Lehrcoach.

Klaus Sejkora

Dr. Klaus Sejkora ist klinischer Psychologe und Psychotherapeut in freier Praxis, Supervisor, Coach und Trainer. Er lebt und arbeitet in Linz (Österreich).