Erschienen am 09.06.2022
272 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0320-9

Glenn R. Schiraldi

Belastende Kindheitserlebnisse hinter sich lassen

Ein Arbeitsbuch

Für ein Leben in Freiheit und ohne „Altlasten“
Studien belegen, dass besonders belastende Erlebnisse in der Kindheit (Adverse Childhood Experiences, kurz: ACE) erhebliche Folgen für die Gesundheit und die Lebensumstände im Erwachsenenalter haben.
Menschen, die negative Kindheitserfahrungen erleiden mussten, tragen die Kosten dafür mitunter ihr ganzes Leben. Aber das muss nicht sein!
Mit dem ACE-Arbeitsbuch zur Überwindung belastender Kindheitserlebnisse gibt Glenn R. Schiraldi Betroffenen Werkzeuge an die Hand, um:
• ein besseres Verständnis für die krankmachenden Faktoren zu bekommen, deren Wurzeln in der Vergangenheit liegen,
• stressregulierende Techniken zu erlernen und sich somit selbst beruhigen zu können,
• sich von negativen Gefühlen wie Scham und Angst zu befreien,
• innere Sicherheit zu erleben,
• Möglichkeiten zu ergreifen, durch positive Erfahrungen neues Selbstbewusstsein aufzubauen.

Durch Fragebögen und Impulse zum direkten Transfer nimmt das Buch die Leser*innen an die Hand und führt sie Schritt für Schritt heraus aus den emotionalen Verstrickungen und alten Mustern.

Autorenprofil

Glenn R. Schiraldi

Glenn R. Schiraldi, Ph. D., hat große staatliche Einrichtungen in den USA in Sachen Stress-Management beraten und für die International Critical Indicent Stress Foundation und für die University of Maryland gearbeitet,

wo er den Outstanding Teaching Award im College of Health and Human Performance erhielt. Er ist Autor zahlreicher Artikel und Bücher über psychische und körperliche Gesundheit.