



Erscheint am 15.08.2024
224 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0474-9

Sonia Lippke, Christiane Smidt

Verbunden statt einsam

Wege zu mehr Resonanz mit sich und anderen

Bereits vor Corona war ein besorgniserregender Trend zu beobachten, der mittlerweile als »die andere Epidemie« (F.A.Z.) betitelt wird: Einsamkeit.

Das Gefühl der Einsamkeit kann vielfältige negative Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit von Menschen haben. Und das betrifft nicht nur die Älteren in unserer Gesellschaft.

Zwei Expertinnen aus Forschung und (Coaching-)Praxis haben sich zum Ziel gesetzt, zur Verbesserung dieses Zustands und zur Steigerung der Zufriedenheit betroffener Menschen beizutragen. Kleinschrittig und empathisch begleiten sie ihre Leser:innen auf dem Weg aus der Isolation. Konkrete Tipps, Übungen und Fallbeispiele, die die unterschiedlichen Gründe und Erscheinungsformen von Einsamkeit verdeutlichen, motivieren und zeigen Lösungen auf.

Auch Einsamkeit als Folge von psychischen Störungsbildern oder als Begleiterscheinung von traumatischen Lebensereignissen wird thematisiert.

Autorenprofil

Christiane Smidt

Christiane Smidt ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Master Business Coach (DVNLP), Mediatorin und Dozentin in der Erwachsenenbildung. Sie arbeitet in eigener Praxis in Bremen.

Sonia Lippke

Sonia Lippke, Prof. Dr., ist Gesundheitspsychologin an der Jacobs University Bremen mit einem Schwerpunkt im Bereich theorie- und evidenzbasierter Gesundheitsförderung.

Pressestimmen