Erschienen am 12.09.2024
Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0632-3

Gerlinde R. Fritsch

Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator

Gefühle & Bedürfnisse wahrnehmen. Orientierungshilfe f. Psychosomatik- & Psychotherapiepatienten gekürzte Fassung

Gefühle sind wertvoll. Sie verweisen auf Bedürfnisse des Körpers und der Seele. Wir übergehen sie nur gern, weil wir etwa Ärger, Trauer oder Wut zuweilen als störend empfinden, scheinen sie uns doch daran zu hindern, in unserer Leistungsgesellschaft unsere Aufgaben zu erfüllen und zu funktionieren. Wenn wir unsere Gefühle und Bedürfnisse allerdings fortwährend ignorieren, geraten wir aus dem Gleichgewicht, und Körper und Seele beginnen Krankheitssymptome zu entwickeln. Die Folge können psychosomatische und seelische Leiden sein, wie chronischer Schmerz, Burnout und Depression.

Das Buch nimmt all jene Menschen an die Hand, die besser als bisher auf sich achtgeben und ihre Gefühle und Bedürfnisse deutlicher wahrnehmen möchten. Es zeigt, wie wir Gefühle spüren, wie sie von unseren Gedanken beeinflusst werden und welche Rolle unser Körper dabei spielt. Verständliche Übersichten helfen dabei, emotionale Zustände präzise wahrzunehmen und zu erkennen, mit welchen Bedürfnissen sie zu tun haben.

Autorenprofil

Gerlinde R. Fritsch

Gerlinde Ruth Fritsch ist Diplompsychologin und niedergelassene Psychotherapeutin (Hamburg und Dresden). Eines ihrer Anliegen ist, die Ergebnisse der Neurowissenschaften in die Psychotherapie zu integrieren.