



Erschienen am 24.08.2015
148 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-95571-404-8

Eckhard Roediger

Raus aus den Lebensfallen

Das Schematherapie-Patientenbuch

Das ganze Potenzial nutzen, das in uns steckt

„Warum passiert mir das immer wieder?!“ Wenn Sie sich das fragen, dann sitzen Sie vermutlich in einer Lebensfalle.

Lebensfallen sind Erlebens- und Verhaltensmuster, die sich seit der Kindheit und Jugend in uns einprägen, unser Bild der Welt verzerren und uns unbewusst nach den alten Regeln handeln lassen. Manche machen so lange „mehr desselben“, bis sie Krankheitssymptome entwickeln. Eine Schematherapie macht diese Muster bewusst und löst „alte Knoten“ auf, sodass wir eine neue Sicht auf die Dinge bekommen und uns freier verhalten können. Erst dann können wir die „Wunden“ heilen, die Krankheitssymptome loslassen und das ganze Potenzial nutzen, das in uns steckt.

Auf leicht verständliche Weise stellt dieses Buch das aktuelle Modell der Schematherapie und den Ablauf dar. Sowohl die Schemata als auch das Modusmodell werden ausführlich beschrieben, ebenso die besondere Art der therapeutischen Beziehung und der Ablauf der speziellen erlebnisaktivierenden Techniken.

Autorenprofil

Eckhard Roediger

Dr. med. Eckhard Roediger, geb. 1959, Neurologe, Psychiater und Arzt für psychotherapeutische Medizin, Ausbildungen in tiefenpsychologischer und Verhaltenstherapie. Dozent und Supervisor für Verhaltenstherapie und Schematherapie, Leiter des Instituts für Schematherapie Frankfurt, Sekretär der Internationalen Gesellschaft für Schematherapie (ISST).