Erschienen am 09.02.2018
Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-773-5

Annette Auch-Schwelk

Mit Schmerzen leben

Das Übungsbuch bei akutem und chronischem Schmerz

Wer über längere Zeit Schmerzen hat, weiß, wie stark sie das Leben beeinträchtigen. Ganz selbstverständliche Aktivitäten werden erschwert oder unmöglich gemacht. Zu den physischen Einschränkungen gesellen sich, besonders bei chronischem Schmerz, erhebliche psychische Belastungen. So vielfältig wie die Schwierigkeiten sind, mit denen Schmerzpatienten lernen müssen umzugehen, so zahlreich sind die Formen und Arten des Schmerzes. Dass man den Schmerz nicht sehen kann, macht es zudem Angehörigen und Freunden häufig schwer, die so wichtige Unterstützung zu geben.
In diesem Buch zeigt Ihnen Annette Auch-Schwelk, wie Sie unabhängig von Ihrem spezifischen Schmerz neue Räume für Lebensfreude und Lebenslust für sich schaffen können. Der Schwerpunkt liegt auf einer Vielzahl von Übungen, die Sie direkt umsetzen und in Ihren Alltag integrieren können. Das Spektrum reicht von Kreativitätstechniken über Achtsamkeit, Meditation und Arbeit an inneren Einstellungen bis hin zu Routinen für das tägliche Leben. Alle Übungen können Sie dabei zu unterstützen, mit Schmerzen ein lebenswertes und selbstbewusstes Leben mit mehr Freude zu führen.

Autorenprofil

Annette Auch-Schwelk

Seit 1998 arbeitet Annette Auch-Schwelk in der Weiterbildungsbranche. Sie ist Trainerin, Coach und Autorin des Buches „Erfolgreich mit Selbstbewusstsein“. Seit über 20 Jahren ist sie Schmerzpatientin und weiß, was es heißt, mit Schmerzen zu leben und dennoch Lebensfreude zu spüren! Weitere Informationen unter http://www.auchschwelk.de.

Pressestimmen

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de