



Erschienen am 26.10.2018  
170 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-829-9

Jakob Derbolowsky, Udo Derbolowsky

## Stärken Sie Ihre seelische Gesundheit

Psychopädie: Liebenswert bist du immer

Das Schutzprogramm für die seelische Gesundheit

Dieses Buch enthält ein Sofort-Schutzprogramm für die seelische (und körperlich-geistige) Gesundheit mit Übungen für den Alltag. Es kann sowohl für die eigene Entwicklung als auch in der fachkundigen Begleitung und Betreuung von anderen eingesetzt werden. Die Autoren gehen von der Frage aus, wie ich in Stress- und Belastungssituationen mit mir selbst umgehe. Bin ich liebevoll zu mir, behandle ich mich achtsam und rücksichtsvoll? Oder bin ich ärgerlich mit mir oder beschimpfe mich, wenn ich Fehler mache? Anhand von Situationen und Verhaltensweisen zeigen die Autoren, wie jeder bei sich und im Umgang mit anderen Menschen gegen Selbstabwertung und Selbstbeschädigung vorgehen kann.

„Ein rund herum gelungenes Buch, das ich Ratsuchenden zur Förderung ihres eigenen Entwicklungsprozesses zu Autonomie und Selbstachtung gerne empfehle.“ – Rudolf Sanders, Beratung Aktuell

## Autorenprofil

### Jakob Derbolowsky

Dr. Jakob Derbolowsky (1947-2019), Studium der Medizin, Facharzt (Gynäkologe), Psychotherapeut, Umweltmediziner. Zusätzliche Ausbildungen u.a. in Psychoanalyse, Psychodrama, Verhaltens- und Gesprächstherapie, NLP. Seit 1975 anerkannte Lehrtätigkeit für Ärzte und Seminare für andere Berufe, seit 1988 Leitung der Privaten Akademie für Psychopädie, seit 1995 Privatpraxis in Germering; Lehrbeauftragter der Pädagogischen Akademie Linz

### Udo Derbolowsky

Dr. Udo Derbolowsky, (1920-2005), Nervenarzt und Facharzt für psychotherapeutische Medizin, Chiro-Therapie

und Psychoanalyse. Studium und ärztliche Ausbildung in Berlin, psychoanalytische Ausbildung in Berlin, Stuttgart, London und Zürich. Langjährige ärztliche und wissenschaftliche Tätigkeit an Kliniken, Instituten und in eigener Praxis.