



Erschienen am 20.09.2019
136 Seiten, kartoniert
Format: 14.8 x 21.0
ISBN: 978-3-95571-910-4

Janine Selle

moodify

Das Tagebuch für Therapie und Selbstfürsorge

Tägliche Selbstfürsorge für das körperliche und mentale Wohlbefinden

Wenn unser Stresspegel steigt, machen wir oftmals zuerst Abstriche bei uns selbst: bei unserem Schlaf, unserer Ernährung, unserer Freizeit. Und das nicht ohne Folgen für die körperliche und geistige Gesundheit.

Inspiziert durch effektive Techniken der Verhaltenstherapie enthält dieses Tagebuch übersichtliche und klare Möglichkeiten zur Protokollierung von Stimmungslage, Selbstfürsorge und Aktivitäten sowie zum Festhalten von Reflexionen, Wünschen und Zielen. Damit hilft es, Defizite in der Selbstfürsorge zu erkennen, Stressoren zu identifizieren und Überlastungen rechtzeitig zu bemerken – und so im stressigen Alltag besser auf uns Acht zu geben.

- Ideal als Begleitheft oder zur Vor- und Nachbereitung einer Psychotherapie
- Auch therapieunabhängig zur Stressbewältigung geeignet
- Tägliche Erfassung von Stimmung, Aktivitäten sowie grundlegender Selbstfürsorgeaspekte (u. a. Schlafqualität, Ess- und Trinkverhalten, Bewegung); inkl. Stolz- und Dankbarkeitstagebuch
- Monatliche Erfassung von Zielen und Selbstfürsorgeaufgaben sowie Reflexion über Ziele, Highlights und Stressoren
- Mit individuell ausfüllbarem Medikamenten-, Krisen- und Notfallplan

Autorenprofil

Janine Selle

Dr. Janine Selle ist Psychotherapeutin und als leitende Psychologin im Klinikbereich tätig. Zusätzlich engagiert sie sich in sozialen Medien (Instagram: @dasklemmbrett) für die Aufklärung und Entstigmatisierung von Psychotherapie und psychischen Erkrankungen.

Pressestimmen

Mit diesem hübschen Buch bekommt man ein nützliches Tool zur Selbstreflexion, Selbstfürsorge und Stressbewältigung.

Nach einem kurzen und gut verständlichen Teil zum Thema Selbstfürsorge und einer übersichtlichen Erklärung findet man in Monate und einzelne Tage eingeteilte Vorlagen zur Reflexion über die eigene Selbstfürsorge.

Dieses Buch ist für jeden geeignet, der etwas mehr für sich tun möchte und rückt als Therapiebegleitung auch die Themen Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit in den Fokus. – Kathleen Schwabe, Dipl. Psychologin, Psychotherapeutin (Instagram: @herzkoerpergeist)