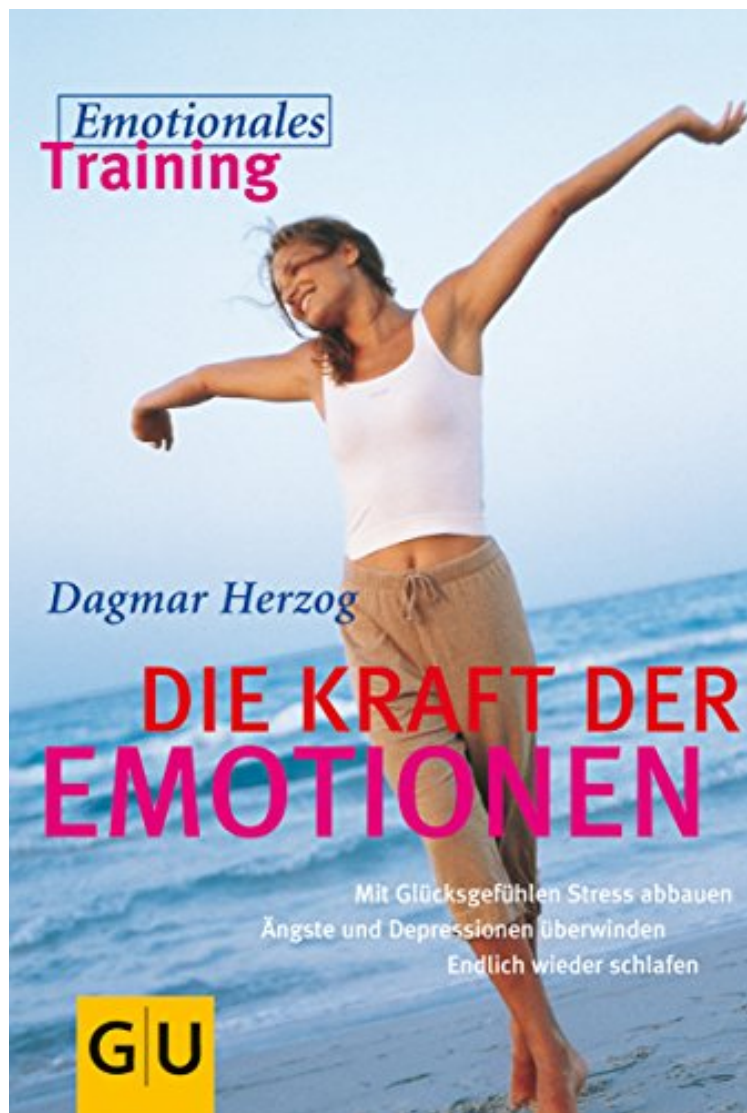


(Free read ebook) Die Kraft der Emotionen

Die Kraft der Emotionen

Von Dagmar Herzog

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #356839 in BcherVerffentlicht am: 2001-03-19Einband:
Taschenbuch144 Seiten | File size: 73.Mb

Von Dagmar Herzog : Die Kraft der Emotionen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Kraft der Emotionen:

ProduktbeschreibungDie Kraft der Emotionen * Aufl. 2005. Ungelesen mit Spuren von nass * Versand innerhalb 24h,
Rechnung mit ausgewiesener MwSt, zuverlässiger Service

.deSpdestens seit Golemans Bestseller Emotionale Intelligenz Furore machte, ist der richtige Umgang mit Gefhlen in der Ratgeberliteratur wieder besonders aktuell geworden. Angesichts der Tatsache, dass negative Gefhle unsere Gesundheit erheblich beeintrchtigen knnen, wird die Frage interessant, ob und wie Emotionen zu steuern sind. Angst, rger, Enttuschung, Wut und Verzweiflung lassen sich nicht allein durch vernnftiges Denken beseitigen. Dies erlebte und erlitt Dagmar Herzog in eigenen Lebenskrisen auf recht schmerzhafte Weise. Die befreiende Erkenntnis, dass man Gefhle am besten durch Gefhle beeinflussen kann, fasst sie mit dem Goethe-Wort zusammen: "Wenn ihr's nicht fhlt, ihr werdet's nicht erjagen." Mit einem weiteren Zitat aus "Faust" knnte man die zweite Grunderkenntnis der Autorin poetisch ausdrcken: "Erquickung hast du nicht gewonnen, wenn sie dir nicht aus eigener Seele quillt." Statt das Glck auerhalb zu suchen, sollte man also die Glcksquellen der eigenen Seele sprudeln lassen. Die Methoden zur Entdeckung des inneren Reichtums sind in alten spirituellen Traditionen ebenso beschrieben wie in modernen psychotherapeutischen Anstzen. Das Verdienst der lebensklugen Praktikerin Dagmar Herzog (Schlankheitstraining, Nichtrauchertraining) besteht darin, einige selbst erprobte Techniken verstndlich und motivierend zu vermitteln, zum Beispiel: Affirmationen Stze zur Selbststrkung wie beim Autogenen Training, aber Vorsicht mit Negationen wie "Niemand kann mich verletzen!") Fantasie-Reisen fr Glcksgefhle hnlichen den Psalmen und Meditationen im religiösen Bereich und dem katathymen Bilderleben nach Leuner; im Buch stehen gute Texte der Autorin, die Bezeichnung "Energy Harmonys" klingt jedoch allzu modisch und "denglisch") Umwandlung innerer Schmerzbilder durch Neubewertung Im NLP als "reframing" bekannt. Insgesamt ein empfehlenswerter, lebensnaher Leitfaden! --Stephan SchmidtKurzbeschreibung- Dagmar Herzog hat ein besonderes Mental- bzw. Emotionstraining entwickelt, das sich u.a. bei Stress, ngsten, depressiven Verstimmungen und Schlafstrungen erfolgreich anwenden lsst. - Kernpunkt der Methode ist das Umprogrammieren von hinderlichen Verhaltens- und Erlebnismustern aus der Vergangenheit, die uns immer wieder auf dieselbe Weise reagieren lassen. Dies geschieht vor allem ber die Arbeit mit emotional aufgeladenen Bildern (Visualisierungen). So imaginiert man sich z.B. selbst in einer entspannenden oder energiegeladenen Situation (vorzugsweise werden Naturbilder benutzt), und bringt sich damit in eine positive, von (Selbst-)Vertrauen geprgte Grundstimmung. Dann formuliert man gezielt Affirmationen, die einem dabei helfen, seine ngste loszulassen und seine jeweiligen Lebensziele zu erreichen. - Einzigartig sind auch die so genannten "Harmonys", bungen, bei denen die Wirkung des Visualisierens mit sanften Bewegungen verstrkt wird. Diese werden im Buch genau beschrieben, sollten jedoch mglichst mit der gleichzeitig erscheinenden CD gebt werden, wo die Beschreibung der Bilder durch eigens dafr aufs Wort komponierte Musik unterstzt wird. - Durch das Erlebnis positiver Emotionen werden so genannte Glckshormone freigesetzt, die nicht nur dazu fhren, dass man sich psychisch besser fhlt, sondern die erwiesenermaen auch das Immunsystem und damit die Gesundheit allgemein strken.Der Verlag ber das Buch- Dagmar Herzog hat ein besonderes Mental- bzw. Emotionstraining entwickelt, das sich u.a. bei Stress, ngsten, depressiven Verstimmungen und Schlafstrungen erfolgreich anwenden lsst. - Kernpunkt der Methode ist das Umprogrammieren von hinderlichen Verhaltens- und Erlebnismustern aus der Vergangenheit, die uns immer wieder auf dieselbe Weise reagieren lassen. Dies geschieht vor allem ber die Arbeit mit emotional aufgeladenen Bildern (Visualisierungen). So imaginiert man sich z.B. selbst in einer entspannenden oder energiegeladenen Situation (vorzugsweise werden Naturbilder benutzt), und bringt sich damit in eine positive, von (Selbst-)Vertrauen geprgte Grundstimmung. Dann formuliert man gezielt Affirmationen, die einem dabei helfen, seine ngste loszulassen und seine jeweiligen Lebensziele zu erreichen. - Einzigartig sind auch die so genannten "Harmonys", bungen, bei denen die Wirkung des Visualisierens mit sanften Bewegungen verstrkt wird. Diese werden im Buch genau beschrieben, sollten jedoch mglichst mit der gleichzeitig erscheinenden CD gebt werden, wo die Beschreibung der Bilder durch eigens dafr aufs Wort komponierte Musik unterstzt wird. - Durch das Erlebnis positiver Emotionen werden so genannte Glckshormone freigesetzt, die nicht nur dazu fhren, dass man sich psychisch besser fhlt, sondern die erwiesenermaen auch das Immunsystem und damit die Gesundheit allgemein strken.