

(Free) Krieg im Gehirn: Wie uns der Stress beherrscht

Krieg im Gehirn: Wie uns der Stress beherrscht

Von Frank Henning

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #1165711 in BcherVerffentlicht am: 2011-09-01Abmessungen: 8.66 x .71b x 5.67l, Einband: Gebundene Ausgabe144 Seiten | File size: 33.Mb

Von Frank Henning : Krieg im Gehirn: Wie uns der Stress beherrscht before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Krieg im Gehirn: Wie uns der Stress beherrscht:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Die Mitte findenVon GerlindeFrank Henning analysiert wie Stress entsteht (Fixierung auf Konkurrenz, z.B.) und wie man ihn aufheben kann. Das Buch basiert auf Erkenntnissen des NLP (logische Ebenen) und der Transaktionsanalyse, beide Modelle werden gut integriert. Anhand vieler sehr einleuchtender Beispiele wird die Anwendung dieser beiden

Modelle erklärt. Die Lösung, die Henning vorschlägt, ist die, die Entfremdung von der eigenen Mitte zu überwinden, indem man "Ich" und "Selbst" wieder miteinander verbindet. Das wiederum vermindert die Stressbelastung im Gehirn - und es integriert auch die verschiedenen Hirnteile so, dass sie nicht mehr gegeneinander sondern miteinander arbeiten. Das Buch ist vor allem für Menschen wertvoll, die sich über Therapiemöglichkeiten informieren möchten und für Therapeuten, die einen ersten, sehr gut fundierten Überblick über NLP, TA und das Werk von Gregory Bateson suchen. Insgesamt eine gelungene Integration von Neurologie und Psychologie, die Henning als Naturwissenschaftler gut beherrscht. Klare Kaufempfehlung! 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gilligans Insel Von Peter Steinbach Aufgrund einer Rezension im Radio ([...]) habe ich das Buch gekauft und gehofft, dass mir wissenschaftlich fundierte Fakten zum Thema Stress und evtl. abgeleitete Wege aufgezeigt werden, diesen zu bewältigen. Ich sollte noch eingestehen, dass ich selbst Naturwissenschaftler bin und mir daher einige Ansätze von a-posteriori Modellen ohne Vorhersagekraft etwas befremdlich sind. Das Buch ist meines Erachtens ein Mischmasch aus Pseudowissenschaft und subjektiven Ansichten, die zu einem pathetischen/esoterischen Konglomerat zusammengebraut wurden. Eine klarer roter Faden war für mich nicht erkennbar: Mal wird von Transaktionsanalyse, mal von der Umstellung von Bachelor- auf Master-Studiengängen, mal von Sprachanleihen der Umgangssprache in der Kriegsführung, mal von der Polarisierung in der Gesellschaft gesprochen und zum Schluss dürfen der Dalai Lama, Gandhi, Einstein und Martin Luther King (völlig zusammenhangslos) als Idole herhalten (die haben auf Ihre Weise auch Stress gehabt bzw. ist das Gegenteil nicht belegt). Wie in einer anderen Kritikeri bemerkt, konnte ich Hinweise auf Verbindungen zwischen Neurowissenschaften und Psychologie eben groß nicht finden. Den Anspruch eines Physikers kann dieser Text auch nicht gerecht werden, da oft nur Hypothesen aufgrund von Einzelfällen präsentiert werden, die schwer verifizier- oder falsifizierbar sind. Das Buch kommt im Layout wissenschaftlich durch besonders viele Referenzen auf weiterführende Literatur daher. Leider sind Tabellen (im Gegensatz zu Abbildungen) nicht indiziert und daher vom Lesefluss entzwickelt. Die Referenzen offenbaren aber, dass der Autor (außer etwas Bauchgefühl und ein Dutzend Fallbeispielen aus der Praxis) wenig eigene deduktive oder induktive Denkleistung in die Materie verwandt hat. Das finde ich schade, da viele der genannten Argumente einleuchtend/hilfreich sind und eines Weiterdenkens würdig. Hauptsächlich gibt das Buch daher die Inhalte anderer wieder. Der Verfasser schafft es wie gesagt nicht, nachvollziehbare und (vor allem) belegbare Verbindungen aufzuzeigen. Das geht soweit, dass das Schlusskapitel eine Zusammenfassung von "The Courage to Love" von Stephen G. Gilligan ist. Es stellt sich die Frage, was besonders an einem Buch ist, dass die Inhalte anderer wiedergibt. Es enthält meiner Meinung nichts neues und verbleibt auf der Wissensinsel anderer. Mein Rat: Nicht kaufen! Lieber einen Versuch mit "The Courage to Love" wagen. 1 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Krieg im Gehirn? Ja! Von Wilhelm Koelpin Das Buch, das wirklich jeder gelesen haben sollte! Ich kenne Herrn Frank Henning schon von diversen Weiterbildungen. Es hat längere Zeit gedauert, bis ich (und einige meiner Kollegen und Kolleginnen) begriffen hatten, dass wir mit unserem "Denken" falsch liegen. Probieren Sie seine Tipps in der Praxis (Beruf, Privat, Teilnehmer, Schüler) und Sie werden "Wunder" erleben. Wilhelm Koelpin! Krieg im Gehirn: Wie uns der Stress beherrscht

Produktbeschreibung wie neu

Kurzbeschreibung Ein neues Projekt wird in Angriff genommen. Wenn sich täglich die E-Mails im virtuellen Postfach stapeln, sprechen viele davon, dass sie unter Dauerfeuer stehen. Und nicht nur die Sprache bedient sich beim Kriegsvokabular, wenn es um Stress geht. Neurologen haben herausgefunden, dass das menschliche Gehirn bei Stresssituationen im Arbeitsalltag ähnliche Botenstoffe aussendet, wie bei Soldaten im Kampfeinsatz. Wer fühlt, dass der Alltagsstress ihm auf die Gesundheit schlägt, wird sich fragen, wie es zu dieser dauerhaften Belastungssituation kommen konnte. Auch die Frage nach dem Ausweg aus dieser Lage wird er sich stellen. Der Autor setzt genau an dort an. Er beschreibt, wodurch sich typische Stresssituationen auszeichnen, wie man sie erkennt und möglichst im Vorfeld vermeidet und vor allem, wie man ihnen entkommen kann, wenn sie einen erst einmal in Beschlag genommen haben. Seine bildreiche Sprache ist für jedermann verständlich und sein lebhafter Stil weiß zu begeistern und mitzureizen. über den Autor und weitere Mitwirkende Frank Henning, geb. 1957, studierte Physik, Geophysik und Medizinische Physik an der Freien Universität Berlin. Nach seiner Ausbildung zum Psychotherapeuten arbeitete er ab 1995 in einer eigenen Praxis, wobei sein Schwerpunkt im Bereich der Angststörungen und Psychosomatik vor allem Schmerzbehandlungen bei Allergien liegt. Seit 1999 ist Henning zudem NLP-Trainer und unterrichtet angehende Psychologen, Heilpraktiker und Psychotherapeuten. Darüber hinaus hatte er von 2006 bis 2008 verschiedene Lehraufträge an der Humboldt-Universität zu Berlin sowie an der Leibniz Universität Hannover.