

[Read ebook] Trauern mit Leib und Seele: Orientierung bei schmerzlichen Verlusten (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft)

Trauern mit Leib und Seele: Orientierung bei schmerzlichen Verlusten (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft)

Von Klaus Onnasch, Ursula Gast
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #38629 in BcherMarke: Klett-CottaVerffentlicht am: 2015-08-05Abmessungen: 8.19 x .98b x 5.35l, Einband: Taschenbuch200 Seiten | File size: 43.Mb

Von Klaus Onnasch, Ursula Gast : Trauern mit Leib und Seele: Orientierung bei schmerzlichen Verlusten (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Trauern mit Leib und Seele: Orientierung bei schmerzlichen Verlusten (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft):

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein wertvolles Buch, das viel mehr als nur ein Ratgeber ist. Von HaGe
Immer wieder finden sich Bücher mit der Intention Trauerbegleitung. Hier nun habe ich ein Buch gefunden, das viel mehr als nur ein Ratgeber ist. In sehr kompetenter Weise werde ich eingeführt in die aktuellsten Erkenntnisse der Neurobiologie. Ich verstehe endlich was mit mir passiert, wenn ich Trauer empfinde. Interessanterweise war es für mich schon einige Jahre her, dass in der Familie jemand gestorben war und trotzdem merkte ich, dass Verarbeitung liegen geblieben war. So tat es mir gut, den Weg, den Klaus Onnasch beschreibt, zu gehen. Einen Transfer finde ich zu jeder Art von Verlust. Es müssen nicht immer Todesfälle sein. Die Neuausrichtung neuronaler Muster hilft und die Lebensqualität und das Glück empfinden wachsen. Ich kann nur jedem dieses tolle Buch empfehlen.
21 von 22 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein tolles Buch!
Von HaGe
Wenn ich bei etwas zum Thema Trauer suche, dann finde ich über 500 Einträge. Nun stelle ich mir vor, dass ich in einer schwierigen Lebenssituation stecke und schnell mal ein Buch mit guten Ratschlägen suche. Da freue ich mich, dass es das Buch: -Trauern mit Leib und Seele- gibt. Ein Buch, das ich nicht so schnell aus der Hand legen konnte. Sehr informativ, sehr einfühlsam und immer ein Infoteil und dann die Praxisanregung. Endlich wird aufgeräumt mit dem beholten Phasenmodell. Was nützt es mir, wenn ich mich in dieser oder jener Phase befinde. Ich will wissen, was in mir vorgeht und praktische Hilfestellung bekommen. Ich möchte mich an die Hand nehmen lassen, aber ich möchte mich nicht hilflos fühlen. Auf dem Buchdeckel steht -Hilfe aus eigener Kraft-. Ein tolles Buch! Ich kann es jedem empfehlen und auch denjenigen, die nicht in einer akuten Trauersituation sind. Trauer findet eben nicht nur statt, wenn jemand stirbt, Trauer findet statt bei schmerzlichen Verlusten und da gibt mir das Buch eine hervorragende Orientierung.
9 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Orientierung bei schmerzlichen Verlusten
Von Karl Stanjek
Eine andere Perspektive auf schmerzliche Verluste: Trauer als heilende Kraft oder als Weg durch (Seelen-)Landschaften, Abschiede in verschiedenen Stufen des Lebens oder durch Rituale gestützt, Umgang mit Schuld und Schuldgefühlen. Trauern bewegt Leib und Seele, drückt sich in Prozessen vielfältig aus. Einer Ärztin und einem Seelsorger gelingt es, viele Aspekte von Trauer und Trauern aufzuzeigen und praxisbezogene Orientierungen anzubieten. Dazu gehören auch die Begleitung in der Trauer sowie die Therapie bei erschwerter Trauer. Internet-Adressen, Telefonnummern und Literaturhinweise ermöglichen Kontaktaufnahme und eine Vertiefung des Themas. Ich nehme das Buch in die Liste der Literaturempfehlungen für meine Studierenden auf. Es vermittelt sehr anschaulich die verschiedenen Prozesse des Trauerns und ist gerade für Menschen, die sich nicht oder zögerlich mit dem Thema beschäftigen, ein hervorragender Einstieg.

Produktbeschreibung
Orientierung bei schmerzlichen Verlusten / Hilfe aus eigener Kraft
Broschiertes Buch
Das Buch ist das erste Trauerbegleitungsbuch, das die Erkenntnisse der aktuellen neurobiologischen Forschung nutzt, um den Ausnahmezustand von Körper und Psyche in dieser Situation allgemeinverständlich zu beschreiben. Aus dem Wissen über diese Vorgänge leiten die Autoren zahlreiche, in der Praxis bewährte Umgangsmöglichkeiten ab. In der 3. erweiterten Auflage ihres Buches "Trauern mit Leib und Seele" setzen die beiden Autoren den besonderen Akzent, dass es in der Trauer nicht nur um harte "Trauer-Arbeit" geht, mit dem schweren Verlust eines sehr nahen Menschen umzugehen; ebenso wichtig sind Ruhe, Entspannung, Erholung und ermutigende Erfahrungen. Neurobiologische Erkenntnisse zeigen, dass unser Leib selbst vielfältige Schutzmöglichkeiten bereitstellt, Leben in der Krise zu bewahren. Das Mitteilen von Gefühlen kann entlasten und befreien. Andererseits machen seelische und oft auch leibliche Schmerzen immer wieder darauf aufmerksam, dass eine Bearbeitung des entsetzlichen Verlustes notwendig ist. Spiegelsysteme, die in der Zeit gemeinsamen Lebens entstanden sind, ermöglichen einen Dialog mit dem Verstorbenen über den Tod hinaus. Es gibt bewährte Methoden, die die Umschaltung vom Stress-System auf das Entspannungs-System fördern: Zu diesen Methoden gehören Unterbrechung, Meditation, Gebet, Vorstellen innerer Bilder, ebenso vielfältige Weisen, Trauer zum Ausdruck zu bringen und mitzuteilen. Oft kann auf Weinen Lecheln folgen; Trauer kann mit Freude verbunden sein. Insbesondere Symbole und Rituale können dazu beitragen, ein Berma an Emotionen zu regulieren und neue Bahnungen zu entwickeln. Insgesamt können sich so die Prozesse in einem Spielraum von schmerzlicher Auseinandersetzung sowie Erholung und Neuorientierung vollziehen. Dieses Verständnis von Trauer als Kraft zum Leben hat sich auch in der Begleitung von Trauernden sehr bewährt. Das...

Pressestimmen
Dieses gut lesbare Fachbuch sei in erster Linie uneingeschränkt trauernden Menschen zur Lektüre empfohlen. Es verdient die Bezeichnung Fachratgeber. Darüber hinaus empfehle ich es aber auch all denen, die bereits in der Trauerbegleitung tätig sind und ihr Wissen um die Situation Trauernder um die leib-seelische Komponente erweitern wollen. Dabei erweist es sich als besonders fruchtbar, neueste neurobiologische Erkenntnisse einzubeziehen. Nicht zuletzt ist das Grundanliegen dieses Buches, den Zusammenhang von Leib und Seele verständlich darzustellen, gerade auch für die Menschen wichtig, die sich auf die Tätigkeit als Trauerbegleitende vorbereiten. Ursula Gast und Klaus Onnasch vermitteln dieses Grundanliegen authentisch, basierend auf gut reflektierten eigenen Erfahrungen und mit einem deutlich wertschätzenden Blick auf trauernde Menschen und deren Ressourcen in der Trauer. Norbert Mucksch, Leidfaden - Fachmagazin für Krisen, Leid und Trauer, November 2016
Onnasch weiß, wovon er redet. Onnasch hat sich darüber hinaus intensiv mit der Trauer beschäftigt. Er will Trauernden und Begleitern den Prozess des

Trauerns verständlicher machen und nutzt dabei auch die neuesten Erkenntnisse der Neurobiologie. Torsten Müller, Holsteiner Zeitung, 22.02.2012 Sich selbst in der Trauer besser zu verstehen und auch Trauerreaktionen anderer einordnen zu können, ist das erklärte Ziel dieses Buches. Diese beiden Wege sich der Wirklichkeit von Trauer und Verlustserfahrungen zu nähern, sind extrem gewinnbringend und gut gelungen ... Das Buch berzeugt von der ersten bis zur letzten Seite durch seine profunde Grundlegung, die Praxisrelevanz, die gute Verständlichkeit und die klare Strukturierung. Unbedingt empfehlenswert. Oliver Wirthmann, Bestattungskultur, 12/2011 Aus den Erklärungen der neurobiologischen Zusammenhänge leiten die Autoren Anregungen ab, was Betroffene tun können, um gut für ihre eigene körperliche und seelische Verfassung zu sorgen. Das Buch versteht sich somit in erster Linie als Orientierungshilfe für Betroffene, will aber auch allen, die in ihrer beruflichen Praxis mit Trauernden arbeiten, diesen ganzheitlichen Ansatz nahe bringen. Hildegard Willmann, ZEITLOS, 4/2011 Diesem Schmerz Raum zu geben, zugleich aber Platz zu schaffen für Phasen der Ablenkung und Erholung, das ist das Kernthema des mit vielen praktischen Anregungen versehenen Buches. Rituale pflegen, bewusst Erinnerungen wach halten, den Verstorbenen nicht aus seinem Leben verbannen, sondern ihn in neuer Weise daran teilhaben lassen und viele weitere Anleitungen zum Traurigsein sind auch sprachlich so lebensnah formuliert, dass das Buch Betroffenen eine echte Hilfe in schweren Zeiten sein kann. Martin Geist, Kieler Nachrichten, 17.09.2011 Das Buch gibt nicht nur praktische Anregungen, nach schweren Verlusten einen neuen Lebensweg zu finden, es zeigt auch auf, wie durch Trauer hindurch mehr Solidarität entstehen kann. Buch aktuell, Winter 2011/2012 Ein fundierter, einfühlsamer Ratgeber, dem man die große Erfahrung anmerkt. Mit vielen praktischen Anregungen und eingeflochtenen Fallgeschichten. Freya Rickert, ekz, 05.09.2011 Das Buch versteht sich als Orientierungshilfe für die schwere Zeit der Trauer. ... Es vertritt einen ganzheitlichen Ansatz: Trauer betrifft Körper und Psyche. Die Autoren bringen ihre Erfahrungen aus mehr als 30 Jahren Trauerbegleitung ein: Sie geben Anregungen, den eigenen Weg durch die Trauer zu gehen. Dieter Bach, lehrerbibliothek.de, 10.10.2011 Die Fallbeispiele und Erlebnisberichte von Trauernden machen dieses Buch durchgängig praxisnah und lebendig, findet man doch eigene Empfindungen oder Gehörtes aus der eigenen Arbeit wieder. Insgesamt ein lesenswertes und empfehlenswertes Buch. Sabine Horn, hospiz-bw.de, 10.10.2011 Werbetext Sich selbst in der Trauer besser verstehen Kurzbeschreibung Das Buch ist das erste Trauerbegleitungsbuch, das die Erkenntnisse der aktuellen neurobiologischen Forschung nutzt, um den Ausnahmezustand von Körper und Psyche in dieser Situation allgemeinverständlich zu beschreiben. Aus dem Wissen über diese Vorgänge leiten die Autoren zahlreiche, in der Praxis bewährte Umgangsmöglichkeiten ab. In der 3. erweiterten Auflage ihres Buches Trauern mit Leib und Seele setzen die beiden Autoren den besonderen Akzent, dass es in der Trauer nicht nur um harte Trauer-Arbeit geht, mit dem schweren Verlust eines sehr nahen Menschen umzugehen; ebenso wichtig sind Ruhe, Entspannung, Erholung und ermutigende Erfahrungen. Neurobiologische Erkenntnisse zeigen, dass unser Leib selbst vielfältige Schutzmöglichkeiten bereitstellt, Leben in der Krise zu bewahren. Das Mitteilen von Gefühlen kann entlasten und befreien. Andererseits machen seelische und oft auch leibliche Schmerzen immer wieder darauf aufmerksam, dass eine Bearbeitung des entsetzlichen Verlustes notwendig ist. Spiegelsysteme, die in der Zeit gemeinsamen Lebens entstanden sind, ermöglichen einen Dialog mit dem Verstorbenen über den Tod hinaus. Es gibt bewährte Methoden, die die Umschaltung vom Stress-System auf das Entspannungs-System fördern: Zu diesen Methoden gehören Unterbrechung, Meditation, Gebet, Vorstellen innerer Bilder, ebenso vielfältige Weisen, Trauer zum Ausdruck zu bringen und mitzuteilen. Oft kann auf Weinen Lächeln folgen; Trauer kann mit Freude verbunden sein. Insbesondere Symbole und Rituale können dazu beitragen, ein Berührungspunkt an Emotionen zu regulieren und neue Bahnungen zu entwickeln. Insgesamt können sich so die Prozesse in einem Spielraum von schmerzlicher Auseinandersetzung sowie Erholung und Neuorientierung vollziehen. Dieses Verständnis von Trauer als Kraft zum Leben hat sich auch in der Begleitung von Trauernden sehr bewährt. Das Buch versteht sich als Orientierungshilfe für die schwere Zeit der Trauer: Die Trauer beim Verlust eines nahen Menschen drückt sich bei vielen in einem tiefgehenden leib-seelischen Schmerz aus. Trauernde verstehen sich in ihren widersprüchlichen Emotionen oft nicht mehr; gleichzeitig reagiert der Körper meist mit verschiedenen Symptomen und mit Schmerzen. Das Buch beruht auf den Erkenntnissen der Neurowissenschaften erstmals auf Trauerprozesse und vermittelt diese allgemeinverständlich. Es vertritt einen ganzheitlichen Ansatz: Trauer betrifft Körper und Psyche. Die Autoren bringen ihre Erfahrungen aus mehr als 30 Jahren Trauerbegleitung ein: Sie geben Anregungen, den eigenen Weg durch die Trauer zu gehen. Zielgruppe: - Trauernde - Männer und Frauen - Alle, die Trauernde begleiten - Alle, denen in der beruflichen Praxis Trauernde begegnen: Rztinnen und Rzte, PsychotherapeutInnen, Seelsorger und Seelsorgerinnen.