

Von der Erschöpfung zur Lebensfreude

Systemische Gesundheitsförderung in fünf Sitzungen

Oft gestresst? Kaum eine ruhige Minute? Körper und Seele streiken? In dieser sich stetig verändernden Zeit besteht schnell die Gefahr, aus dem Gleichgewicht zu geraten. Die ganzheitliche Beratungspraxis der Systemischen Gesundheitsförderung bietet einen Lösungsansatz: Sie nutzt Lebensfreude als 'Kontrollparameter' und zugleich als verbindendes Element zwischen Gesundheit und Krankheit. Mit kurzen, effektiven und komplexitätsreduzierenden Beratungsformaten hilft sie vor allem Menschen mit psychischen (Folge-)Erkrankungen, präventiv zu handeln. Systemische Gesundheitsförderung bedeutet für die Autorinnen viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Anhand von Fallbeschreibungen zeigen sie, wie Betroffene ungenutzte Ressourcen aktivieren, ihre Selbstwirksamkeit und Resilienz steigern können und wieder Freude im Leben finden. Sie fördern einen angstfreien Umgang mit Störungsbildern und erweitern so die klassischen Angebote der Gesundheitsförderung um eine gleichberechtigte Sicht auf die Kontexte des Lebens, des Liebens und des Arbeitens.

Oft gestresst? Kaum eine ruhige Minute? Körper und Seele streiken? In dieser sich stetig verändernden Zeit besteht schnell die Gefahr, aus dem Gleichgewicht zu geraten.



12,00 €

11,21 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktage*

Artikelnummer: 9783525407530

Medium: Buch

ISBN: 978-3-525-40753-0

Verlag: Vandenhoeck + Ruprecht

Erscheinungstermin: 12.04.2021

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2021

Serie: Leben. Lieben. Arbeiten:
systemisch beraten

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 126 g

Seiten: 104

Format (B x H): 121 x 185 mm

