

Faxbestellung unter: ++49(0)8744-967755

- Bestellung per Mail: verlag@asanger.de
- Bestellung per Telefon: ++49(0)8744-7262

Versandkosten Inland 1,95 € (ab 30 € im Inland frei Haus).
Versandkosten Ausland siehe www.asanger.de

Name, Vorname

Straße/Postfach

Land/ PLZ, Ort

Telefon/Fax/E-Mail

Datum, Unterschrift

Vertrauensgarantie: Ich kann diese Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Poststempel) durch eine schriftliche Mitteilung beim Verlag widerrufen. (Stand April 2020)

Ich bestelle Stück
zum Preis von 24,50 €/Stk.

Verband der PsychotherapeutInnen
beider Basel, VPB (Hrsg.)

Innensicht

Was Sie schon immer fragen wollten –
PsychotherapeutInnen antworten



Verband der PsychotherapeutInnen
beider Basel, VPB (Hrsg.)

Innensicht

Was Sie schon immer fragen wollten –
PsychotherapeutInnen antworten

**Asanger Verlag GmbH
Dr. Gerd Wenninger
Bölldorf 3
84178 Kröning**



Verband der PsychotherapeutInnen beider Basel, VPB (Hrsg.)

Innensicht

Was Sie schon immer fragen wollten – PsychotherapeutInnen antworten

2020, 160 S., 24,50 €, ISBN 978-3-89334-638-7



Psychische Belastungen kommen oft **schleichend**. Manchmal verschwinden Gefühle wie Angst, Wut oder Traurigkeit nicht mehr, sie werden stattdessen immer bedrückender und bestimmen den Alltag zunehmend.

Ein Gespräch kann wesentlich dazu beitragen, dass es einem besser geht. Über Ängste und negative Gefühle zu **reden**, ist der erste **Schritt zur Besserung**. Dabei ist es nicht immer leicht, ein Gegenüber zu finden, das einem zuhört, sich interessiert und mitfühlt.

Dieses Buch zeichnet sich insbesondere dadurch aus, dass es auf **fachlich kompetente Weise** und gleichzeitig in **gut verständlicher Sprache** geschriebene Antworten auf viele Fragen im Zusammenhang mit psychischen Belastungen bietet. Es ermutigt, in Dialog zu treten und Vertrauen zu schaffen, sich eingehender mit **schwierigen Lebensfragen** zu befassen. Da es das gesamte Spektrum an Lebensthemen – von Beziehungskonflikten über Erziehungsfragen, Problemen bei der Bewältigung von Trennungen und Verlusten bis hin zur Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit – umfasst und **Einblick in vielseitige Lebenserfahrungen** bietet, ist es eine lesenswerte Lektüre für Menschen jeden Alters.

pro mente sana

Psychische Gesundheit stärken

Wir danken der Stiftung Pro Mente Sana für die Unterstützung dieses Buches. Die Stiftung Pro Mente Sana setzt sich für Menschen mit psychischen Belastungen ein. Sie fördert die psychische Gesundheit mit rechtlichen und psychosozialen Beratungen, präventiven Bildungsangeboten sowie Sensibilisierungs- und Informationsmassnahmen. Sie ist zudem Trägerin der Kampagne „Wie geht's dir?“. www.promentesana.ch

Mit einem Geleitwort von Prof. Dr. Udo Rauchfleisch und Beiträgen von Sabine Brunner, Jörg Hirsch, Thomas Kern, Birgit Milz, Peter Schwob, Gisela Zeller-Steinbrich, Susann Ziegler

Mit Beiträgen u.a. über:

Dünger fürs Selbstbewusstsein

Geben Sie Ihr Intimleben nicht auf

Diebstahl in den eigenen vier Wänden

Mit meinem Körper mache ich, was ich will

Sie haben das Recht, auch einmal Nein zu sagen

Terror. Und ich?

Ich bin zu dick

Eigentlich geht es mir doch gut

Bin ich ein Bordi?

Im Winter gehe ich ein

Mein tief empfundenes Beileid!

Unbegründete Angst vor der Psychiatrie

Ich will mit meinem Vater nichts zu tun haben

Bin ich ein Angsthase?

Langeweile kann ein wertvolles Gut sein

Völlig verwirrt vom Fremden

Grenzen setzen?

Darf mein Sohn mich schlagen?

Rendezvous mit dem Ich

Psychotherapie bei ADHS: Mehr als eine Ergänzung

Patchworkfamilie – oder eher Patchworkfalle?

Fängt jetzt alles wieder von vorne an?

Bittere Enttäuschung

Ein unvertrautes Gesicht zeigt sich

Kindisch, wenn ich meine Frau anrufe?

Es ist schwer, mit der Mutter zu streiten

Es sind immer die anderen

Vom Velo herunterschreien

Meine Mutter hat Alzheimer, ich bin genervt

Leidenschaft, das Salz in der Suppe

Kind oder keine – muss ich mich rechtfertigen?

Zurück in den Beruf – auch wenn der Partner aufmuckt

Grosse Hilflosigkeit mit unserem Sohn

Kontakt mit autistischem Mädchen?

Ärger mit dem Nachbarn

Hilfe, mein Sohn hascht!

Muss ich in meinem Alter noch streiten?

Darf man sich nicht mehr ärgern?

Der Tod und verpasste Gelegenheiten

Jetzt ist zuerst Erholung dran

Loslassen – wie soll das gehen?

Vielleicht haben wir uns entliebt

Ungeliebtes Familienfest

Wenn das Handy wichtiger ist als das Kind

Trennungen tun weh

Wer ist der Chef zu Hause?

Düstere Zukunft – was soll ich tun?

Ich kann nicht schlafen

Vaters Alterselend