

Schritt für Schritt zur Freude zurück

Das Leben nach traumatischen Erfahrungen meistern

Yvonne Dolan Carl Auer LebensLust

ISBN 10: 389670706

ISBN 13: 978 - 3896707062

Die Erfahrung von Gewalt, ein Unfall, schwere Krankheit – traumatische Erfahrungen können jeden treffen, und sie tun dies meist ohne Vorwarnung.

Ihre Folgen zeigen sich mitunter erst spät und können für die Betroffenen große Einschränkungen mit sich bringen. Der Weg aus dem Trauma mag lang sein, aber er beginnt bereits mit dem ersten Schritt: Schon minimale Veränderungen können das Wohlbefinden verbessern, Zuversicht wecken und nach und nach sicheren Boden unter den Füßen schaffen.

Yvonne Dolan bündelt in diesem Buch ihre langjährige Erfahrung aus der lösungs- und ressourcenorientierten Psychotherapie. In 50 überschaubaren und einfachen Übungen zeigt sie, wie Betroffene Schritt für Schritt

- wieder Kontrolle über das eigene Leben gewinnen
- die Aufmerksamkeit auf die kleinen Geschenke des Alltags lenken
- Träume und Hoffnungen in sich entdecken
- eine freudige Zukunft entwerfen und verwirklichen
- Beziehungen angenehm gestalten
- mit „Flashbacks“ aus der Vergangenheit umgehen
- die täglichen Herausforderungen meistern können.

Über das gesamte Buch verstreut regen präzise Fragen und Hinweise die Fantasie für eigene Ideen und den Spürsinn für neue Möglichkeiten an.