

stehen kurz vor einer Herz-Operation oder haben gerade eine hinter sich? Dann bewegen Sie sicher viele Fragen und Sorgen. In diesem Handbuch begleiten Sie drei führende Herz-Spezialisten durch die schwierige Zeit rund um den Eingriff. - Das passiert vor und während der OP: Bypass, Herzkatheter, Ballondilatation oder Stent - wenn Sie wissen, was genau passiert, können Sie sich ideal vorbereiten und wissen immer, was Sie beachten sollten. - Die Phase der Nachsorge: Von Gymnastik bis Medikamente und Reha - hier erfahren Sie alles, was Sie in dieser wichtigen Phase machen können. - Die Zeit der Erholung: Der umfangreiche Selbsthilfe-Teil hilft Ihnen auf Ihrem Weg zurück in einen gesunden Alltag. Ängste und Depressionen, Sexualität, Partnerschaft und Kinderwunsch, Beruf und Freizeit, Ernährung und Bewegung, Reisen und Stressbewältigung - alle wichtigen Aspekte werden offen angesprochen. - Sie sind nicht allein: Lesen Sie, wie andere Betroffene ihre OP und/oder die Phase danach erlebt haben und wie sie mit ihrer Herzerkrankung zurechtkommen. So gehen Sie gestärkt in Ihr neues Leben! Prof. Dr. med. Harald Lapp ist Kardiologe und Chefarzt am Zentrum für Innere Medizin, Helios-Klinik Erfurt. Dr. med. Sven Becker ist Arzt. Dr. med. Ines Härtel ist Fachärztin für Innere Medizin mit Schwerpunkt Kardiologie. Sie unterstützte einige Jahre tatkräftig das Team um Prof. Lapp. Seit 2009 ist sie niedergelassene Ärztin in Eisenach. Der Kunstwart und Kulturwart BoD - Books on Demand

Versterk je centrum en bescherm je grenzen met 'Tot hier en niet verder' van Rolf Sellin. Versterk je centrum en bescherm je grenzen met Tot hier en niet verder van Rolf Sellin. Vind je het vaak moeilijker om 'nee' te zeggen? Werk je soms zo lang achter elkaar door zonder pauze dat je hele lijf er zeer van doet? En wil je soms liever maar helemaal het contact met iemand verbreken dan dat je gewoon zegt waar het op staat? Dan vind jij het absoluut lastig om je grenzen aan te geven! Dit boek gaat je helpen met behulp van inzichten en concrete methoden om dit te leren. Rolf Sellin legt in dit boek uit wat grenzen precies zijn, waar ze liggen, welke weerstand je kunt ervaren en hoe je ze mentaal, fysiek, communicatief en energetisch stelt. Grenzen stel je niet alleen voor anderen, maar ook (juist!) voor jezelf. Sellin laat je zien dat wanneer anderen telkens over jouw grenzen heen gaan, jij daar zelf een belangrijk aandeel in hebt. Met behulp van onder andere een zelfkennistest en reflectievragen ontdek je precies waar je vaardigheden om grenzen te stellen voor verbetering vatbaar zijn en ga je hiermee aan de slag. Zo geef je je eigen 'workshop grenzen stellen' vorm. Grenzen stellen vergt oefening en dit boek geeft concrete methoden die werken. 'Alleen het lichaam kent onze grenzen, dat is de essentie van dit geweldige boek. Heldere grenzen hebben is hetzelfde als een gezonde weerstand. Essentieel voor je gezondheid én welbevinden. Lees dit boek.' - Saskia de Bruin, auteur van Weg van de pijn.

Amtsblatt für das Bezirksamt Pfaffenhofen BoD - Books on Demand

Fühlen Sie sich niedergeschlagen und energielos? Sind Sie ständig überlastet und unzufrieden? Leiden Sie unter Ängsten und körperlichen Reaktionen wie Schwindel, Herzrasen oder -schmerzen? Der Ratgeber hilft Ihnen bei der Entscheidung, ob eine Erkrankung vorliegt, Selbsthilfe möglich oder ein Arztbesuch nötig ist. Hilfe zur Selbsthilfe bei Depression und Angst: Ursachen und Eskalationsmechanismen bei Depression, Burnout, Angst- und Panikstörung werden erklärt Schritt für Schritt die Eskalation unterbrechen, Energie gewinnen, die Ausgangsprobleme lösen Ausführliche und umsetzbare Aufgabenstellungen, die Ihnen helfen, Ihre gesamte Lebenssituation zu optimieren Im Rahmen einer ganzheitlichen Lebenskunst das Gesunde fördern und die Stärken stärken

Geeignet auch als Begleitmaterial für Psychotherapie (insbesondere kognitive und achtsamkeitsbasierte Verhaltenstherapie) Mit Hörbuch zum Download Geschrieben für Klienten mit Angststörung und Depression, ihre Angehörigen - zur Empfehlung durch Psychotherapeuten, Psychiater, Klinische Psychologen, Mitarbeiter in Beratungsstellen.

Host bibliographic record for boundwith item barcode 89004111803 Springer-Verlag

"Beilage zum Kunstwart" (music) appears throughout vols. 12-42, Oct. 1898-Sept. 1929.

Tot hier en niet verder AnkhHermes, Uitgeverij

Die Erfolgsgeheimnisse der Star-Therapeuten und Bestsellerautoren in einem Band. The Tools: Sie gelten als das offene Geheimnis Hollywoods. Die renommierten Therapeuten Barry Michels und Phil Stutz wurden bekannt durch ihre ungewöhnliche, aber außerordentlich erfolgreiche Form der Psychotherapie. Zusammen vereinen sie über 60 Jahre therapeutische Erfahrung, von der unzählige Hollywood-Stars und Führungskräfte bislang profitiert haben. In diesem faszinierenden Buch präsentieren sie The Tools, von ihnen auf Grundlage der Jung'schen und der buddhistischen Psychologie entwickelte, verblüffende therapeutische Maßnahmen. Mithilfe der Tools erlangen wir Zugang zu unserem kreativen Unbewussten, und damit zur größten Kraftquelle des Universums. Wenn wir die Tools nutzen, können wir hinderliche Muster wie Angst, Wut, Schüchternheit und negatives Denken überwinden und unser individuelles Potenzial voll entfalten. Dieses Buch eröffnet ein neues Kapitel der Selbsthilfe. +++ Netflix-Doku-Hommage über Star-Therapeut Phil Stutz von und über die Therapie des Schauspielers Jonah Hill +++ The Force: Jeder Mensch hat Zugang zu einem unbegrenzten Potenzial an Kraft. Je mehr davon er sich erschließt, desto höher seine Lebensqualität. Phil Stutz und Barry Michels, Autoren des Bestsellers The Tools, zeigen eindringlich, was wir an Glück, Erfolg und gelingenden Beziehungen erreichen können, wenn wir uns entscheiden The Force zu aktivieren. Doch erstaunlich viele Menschen geben sich mit wenig zufrieden. Sie überlassen sich dem inneren Verhinderer, der jeden von uns herausfordert. Er speist sich aus Energielosigkeit, falschen Hoffnungen, verletzten Gefühlen und ungunstigen Belohnungsstrategien. Vier Power-Tools helfen, sich aus seinen Fängen zu befreien und Meister unseres Lebens zu werden.

Real-Enzyklopädie für protestantische Theologie und Kirche Kösel-Verlag

Tun Sie sich oft schwer, einen Wunsch abzuschlagen? Bleiben bei einer Einladung sitzen, obwohl Sie längst gehen wollten? Übernehmen Aufgaben, die nicht Ihre Sache sind? Grenzen zu setzen ist nicht so leicht. Erfolgsautor Rolf Sellin zeigt erstmals, weshalb oft nicht klappt, was wir uns doch schon x-mal vorgenommen haben. Denn erfolgreiche Abgrenzung ist keine Willenssache. Abgrenzung will geübt sein und dafür bietet Sellin konkrete Methoden, die funktionieren: auf gedanklicher, kommunikativer, körperlicher und besonders auf energetischer Ebene. Selbstbestimmung ohne Schuldgefühle! »Grenz dich doch ab!« - das sagt sich so einfach. Doch wie das eigentlich konkret geht, verrät uns niemand. Bis jetzt. Wenn Sie auch besser für sich sorgen möchten. Wenn Sie rechtzeitig Nein sagen möchten. Wenn Sie private und berufliche Kontakte entspannter erleben wollen. Wenn Sie beizeiten Pause machen und am Ende mehr erreichen möchten. Wenn Sie selbst nicht länger zu kurz kommen wollen. Dann freuen Sie sich auf dieses Buch. Die Kunst, sich souverän abzugrenzen 35.000 verkaufte Exemplare von Wenn die Haut zu dünn ist Mit Test zur Selbsteinschätzung Wie man Manipulierer, »Energievampire« und andere übergriffige Zeitgenossen stoppt

Weiblicher Narzissmus BoD – Books on Demand

Leben in Extremen - zwischen Grandiosität und Minderwertigkeit Narzissmus ist nicht nur das egozentrische Kreisen um das eigene Ich, sondern die verzweifelte Suche nach sich selbst und nach Grenzen. Wie Frauen darunter leiden, zeigt die erfahrene Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki eindrucksvoll in ihrem psychologischen Standardwerk. Sie beschreibt aber auch, was Frauen mit starken Selbstzweifeln wissen sollten, um ihr Leiden zu beenden.

Friedrich Schiller

Ins Herz getroffen

Deutsche Vierteljahrsschrift

Leitmeritzer Wochenblatt

“Der” Kamerad Wien, 1862 - 1896

Unterfränkische Zeitung und Schweinfurter Anzeiger