

Informationen zum Buch



Wenn etwas aus dem Lot geraten ist, braucht ein Mensch Zuwendung, nicht nur von anderen, sondern auch von sich selbst. Beschämung und Selbstverachtung sind schlechte, aber häufige Begleiter fast jeder psychischen Erkrankung. Was nicht nur in Lebenskrisen hilft, ist der Wirklichkeit ins Auge zu sehen, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und die Bedürfnisse dahinter aufzuspüren.

Die Autorin bietet Betroffenen und ihrem Umfeld einfühlsame Begleitung dabei an: Konkrete Beispiele für die Arbeit an Emotionsregulierung, Achtsamkeit, Atmung und zwei durchgängige Fallbeispiele sowie Übungen und Reflexionen zum Selbstmitgefühl leiten den freundlichen Umgang mit sich selbst an und helfen, die eigenen Ressourcen aufzuspüren.

Autorin



Dr. Mirjam Tanner ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit eigener Praxis. Sie ist ausgebildet in körperpsychotherapeutischen und traumatherapeutischen Verfahren und ist Trainerin und Fortbilderin der Compassion Focused Therapy (CFT).

192 Seiten, 18,00 €
ISBN 978-3-86739-200-6

 Book, 14,99 €
ISBN (PDF) 978-3-86739-220-4
ISBN (EPUB) 978-3-86739-222-8

Erhältlich in jeder Buchhandlung und unter:
www.balance-verlag.de



Angebot zum Direktkauf

Bitte notieren Sie die gewünschte Anzahl:

- Exemplar(e) **Dem Leben einen Dreh geben, 18,00 €** (versandkostenfrei innerhalb Deutschlands)
- Exemplar(e) **Kundenmagazin** (kostenlos)

Als  Book erhältlich:
www.balance-verlag.de



Name, Vorname

Firma / Organisation

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

Datum, Unterschrift

Bitte ankreuzen, wenn Sie regelmäßig Informationen wünschen: **E-Mail-Newsletter** (ca. 4 x jährlich)

Informationen zum Buch

Vorwort von Andres »Stress« Andrekson

Mitgefühl – es hat mich Jahre gekostet, um dieses Konzept in meinem Leben willkommen heißen zu können. Und um ganz ehrlich zu sein: Ich kämpfe damit heute noch. Doch nach Jahren der Therapie brauchte ich Mitgefühl dringend. Nicht unbedingt für meine Interaktionen mit der Welt, aber für mich selbst. In der Arbeit mit meiner Therapeutin realisierte ich, dass in mir ganz verschiedene Versionen von mir leben, die die meiste Zeit untereinander einen Krieg führen. Warst du jemals schon in einer Situation, in der du dich vor dir selbst gefürchtet hast? Hier bin ich wieder am Ausrasten. Unfähig, die genauen Gründe dafür auszumachen. So machte ich mich daran verstehen zu wollen, woher diese Ängste kommen.

Mit einem Schritt Abstand die verschiedenen Versionen meiner selbst betrachtend, die sich zu verschiedenen Zeiten in meinem Leben herausgebildet hatten, bin ich auf einen Siebenjährigen gestoßen, einen »kleinen Psycho«. Und auf mein Leben zurückblickend ist klar, wie konnte er nicht da sein! Kein Siebenjähriger schafft es, physischen und emotionellen Missbrauch zu bewältigen, ohne sich selbst in ein Biest zu verwandeln. Seine Reaktionen, Gedankengänge und sogar Wünsche ließen mich vor Schreck in die Hose scheißen. Es ist hart, diesen Impulsen heute nicht zu erliegen, sie sind schließlich Teil meines Lebens geworden – ein Teil dessen, was mich definiert. Und trotzdem: Wie schaffe ich es, ein gesundes Leben mit gesunden Beziehungen aufzubauen, wenn genau diese Erinnerungen des Siebenjährigen mich konstant triggern? Eines Nachts habe ich mich in meinen Garten gesetzt und etwas ausprobiert. Ich begann, zu meinem »Baby-boy«, wie ich ihn nenne, zu sprechen. Ich realisierte, dass diese Ängste, dieser Ärger und diese Einsamkeit, die ich empfand, auch seine sind.

Genau sie sind es, die das Biest in mir zum Vorschein bringen. Mein erwachsenes Selbst versuchte dauernd, denn Kleinen unter Kontrolle zu bringen und zu unterdrücken, weil er sich einfach nicht so benahm, wie man sich in Gesellschaft zu benehmen hat. Das Ergebnis unseres Gesprächs war überraschend, die Erleichterung noch viel größer. Meinen Siebenjährigen mental zu umarmen erscheint vielleicht verrückt, es war jedoch der Anfang von »etwas«.

Seinen Schmerz, seine Gedanken und seine Reaktionen anzuerkennen war ein erster Schritt. Bald realisierte ich jedoch noch etwas viel Wichtigeres. Ich bin dem resilienten Bastard so dankbar dafür, wer er ist. Er hat uns gerettet. Er hat mich gerettet. Er ist genau das geworden, was ich zu dieser Zeit brauchte, um zu überleben. Baby-boy hat uns eine Zukunft gegeben. Wie konnte ich ihn nur beschuldigen? Er hat sich das alles nicht ausgesucht.

Inzwischen treffen wir uns regelmäßig an unserem »sicheren Ort«. Wir sitzen auf meinem Chesterfield-Sofa, trinken Tee und betrachten das Feuer im Kamin. Wir sprechen nicht besonders viel, aber wir sind zusammen. Und das fühlt sich gut an. Ich denke, das Verständnis für Mitgefühl beginnt bei uns selbst. Ich musste zunächst lernen, jeden einzelnen Teil von mir anzuerkennen, egal wie hässlich dieser war, um zu realisieren, dass das, was meinem »erwachsenen Selbst« als ein so unakzeptables Verhalten erschien, das einzige war, das mich am Leben gehalten hatte. Bevor du also schlafen gehst, vergiss nicht, deinen Dämonen eine Umarmung zu geben. Sie brauchen es am allermeisten.

Sincèrement

PS: Er sagt Hi! Habt Freude mit dem Buch.