

1. Record Nr.	UNINA9910964317203321
Autore	Thomas Katrin
Titolo	(M)eine kreative Kurzzeittherapie : Ein Selbsthilfe-, Entdeckungs- und Erfahrungsbuch // Katrin Thomas
Pubbl/distr/stampa	Hannover, : ibidem, 2021
ISBN	9783838274911 3838274911
Edizione	[1st ed.]
Descrizione fisica	1 online resource (149 pages)
Disciplina	016.36229
Soggetti	Selbsthilfe Systematische Therapie Lebensberatung
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Intro -- Einfuhrung -- Meine Erfahrungen als Therapeutin und Klientin -- Krise als Chance -- Systemische Therapie: Eine Einfuhrung -- Glaubenssatze, Affirmationen und sich selbsterfullende Prophezeiungen -- Hausaufgaben -- Kreatives Zeichnen - Malen -- Fantasie, Intuition und Empathie nutzen -- Stammbaumarbeit -- Qigong und Psychotherapie - ein neuer Weg -- Und was nun? Ausklang -- Weiterfuhrende Literatur.
Sommario/riassunto	Haben Sie das Gefühl, dass in Ihrem Leben etwas nicht stimmt – Sie wissen aber nicht genau, was das sein könnte? Fühlen Sie sich ziellos, oder sind Sie auf der Suche nach einer neuen Richtung für Ihr Leben, nach Erkenntnissen über sich selbst? Dann ist dieses Buch genau der richtige Begleiter für Sie! Katrin Thomas, erfahrene Systemische Familientherapeutin, lädt Sie ein zu einer Entdeckungsreise in Ihr eigenes Ich. Die von der Autorin eigens für die selbstständige Anwendung aufbereiteten Methoden aus ihrer therapeutischen Praxis helfen Ihnen, sich kreativ und methodisch mit dem auseinanderzusetzen, was Sie negativ beeinflusst – und dabei, positive Lösungsansätze für Ihr weiteres Leben zu finden. Mit vielen Übungen – von kreativen Zeichenaufgaben über Stammbaumarbeit bis zu Methoden des Qigong –, die Sie direkt in die Praxis umsetzen können,

stellt Ihnen dieses Buch Schritt für Schritt und Tag für Tag das notwendige Handwerkszeug bereit, um zu sich selbst zu finden und Ihr Leben in neue, hoffnungsvolle Farben zu tauchen.

---