

Mit vielen
Selbsthilfe
Übungen



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG

von und mit

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

27

EINFÜHRUNG
UND
ÜBERSICHT

Hörbücher

zu den wichtigsten
psychosomatischen
Themen

„Ja, das betrifft mich auch!“

Vielleicht ergeht es Ihnen beim Hören unserer Hörbuchreihe

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27
von und mit Chefarzt
Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

wie mir bei der Entstehung dieses einzigartigen Lebenswerkes?
Keine neue Folge, ohne das Gefühl mich wiedererkannt zu haben.....“Ja, das betrifft mich auch!“. Kann das denn sein?

Ein Satz hat sich mir tief eingeprägt:

„Wir müssen aus dem das Beste machen, was andere aus uns gemacht haben.“

Ein mächtiger Satz, der auch die Philosophie eines bemerkenswerten Arztes und vor allem Menschen ausdrückt. Dr. Maurer sagt:

„Psychosomatische Medizin ist Beziehungsmedizin.“

Egal welches der 27 wichtigsten psychosomatischen Themen IHR Thema ist, es wird immer um das Thema Beziehung gehen...zu sich selbst, zum Partner, zu seinen Freunden, Arbeitskollegen.....zur Umwelt.....

Diese Broschüre enthält viele Anregungen, die ich von Patienten der Panoramaklinik und Hubertusklinik in Scheidegg entgegennehmen durfte. Dazu gehören besonders die Dr. Maurer Empfehlungen zu ergänzenden/weiterführenden Folgen, die am Ende einer jeden Folgebeschreibung zu finden sind. Die dadurch erreichten Verknüpfungen lassen PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 zu einem einzigartigen Gesamtwerk verschmelzen, zu dem jeder seinen individuellen Zugang erhält.

Aus tiefster Überzeugung möchte ich Ihnen dieses Werk empfehlen. Wer bereit ist, sich auf die Suche nach Fragen und Antworten seines Lebens zu machen, der hat mit PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 seinen verlässlichen Begleiter gefunden.

Herzliche Grüße aus Scheidegg

Uwe Spies
(Verleger und Produzent)

INHALT

„Ja, das betrifft mich auch!“ von Uwe Spies.....	2
INHALT.....	3
Psychosomatische Medizin als Beziehungsmedizin von Dr. Wolf-Jürgen Maurer.....	4

Die Folgen PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27

PSS#01 PSYCHOSOMATIK.....	8
PSS#02 ANGST.....	10
PSS#03 WUT.....	12
PSS#04 TRAUER.....	14
PSS#05 BURNOUT.....	16
PSS#06 SCHMERZ.....	18
PSS#07 SELBSTWERT.....	20
PSS#08 DEPRESSION.....	22
PSS#09 PARTNERSCHAFT.....	25
PSS#10 TRAUMAFOLGEN.....	27
PSS#11 SCHLAFSTÖRUNGEN.....	29
PSS#12 ESSSTÖRUNGEN.....	32
PSS#13 SELBSTHEILUNG.....	35
PSS#14 RESILIENZ.....	37
PSS#15 SELBSTENTWICKLUNG.....	39
PSS#16 ZWANG.....	41
PSS#17 GLÜCK.....	43
PSS#18 GELASSENHEIT.....	46
PSS#19 LASS LOS.....	49
PSS#20 LEBENSBALANCE.....	51
PSS#21 IDENTITÄT.....	53
PSS#22 MOBBING.....	55
PSS#23 SINN.....	57
PSS#24 LEBENSKUNST.....	59
PSS#25 PERSÖNLICHKEITSSTILE.....	62
PSS#26 KRÄNKUNG.....	69
PSS#27 BINDUNG.....	72
Credits.....	79
IMPRESSUM.....	79



Psychosomatische Medizin als Beziehungsmedizin

Mit offenem Herzen leben lernen

von Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

In meiner umfassenden praxisorientierten Hörbuchreihe versuche ich Psychosomatische Medizin als Beziehungsmedizin darzustellen mit dem Ziel einer Verbesserung des Kontaktes zu sich selbst und anderen Menschen.

Was ist das Gemeinsame von Menschen,
die psychische oder psychosomatische

Erkrankungen und Beziehungsstörungen entwickeln?

Einen „Wackelkontakt“ im Bereich der emotionalen Verbundenheit sehe ich als wesentlichen Hintergrund der Entstehung psychischer und psychosomatischer, aber auch vieler körperlicher Erkrankungen.

Das Gemeinsame ist eine **Verletzung früher seelischer Grundbedürfnisse in der ersten, für die Bindung so wichtigen Lebenszeit**, wo der Mensch von seinen frühen Bindungspersonen existenziell abhängig ist. Das kindliche Bedürfnis nach Verbundenheit, Zugehörigkeit, Wertschätzung, einfühlsamer Bindung und Verständnis wurde meist nicht ausreichend befriedigt, sodass es hier zu einer sog. frühen Schamwunde des sich als ungeliebt erlebenden Kindes kam. **Diese frühe Schamwunde steht also in der Regel am Anfang einer Neurose und der neurotischen Entwicklung, also erlebnisreaktiven psychischen oder psychosomatischen Störungen.** Das Gemeinsame von Patienten, die sich als depressiv beschreiben und erleben, ist ein Bild von sich, vom eigenen Ich, als ein erschöpftes Ich, meist auch ein gekränktes und ein sich schämendes Ich und ein verlassenes Ich. Das verletzte Kind identifiziert sich in der weiteren Entwicklung dann immer mehr mit dieser Vorstellung eines negativen Selbstbildes.

Der neurotische Mensch lebt in einer Welt der Angst, in einer Welt des Mangels, der bedrohlichen Konkurrenz, des Ungenügendseins und des Mangels an Liebe. Man kann deshalb die Angst als Motor der Neurose bezeichnen. Denn aus dieser frühen Unsicherheit, Angst und Verletzlichkeit heraus ist die Suche nach Sicherheit übermäßig groß, neurotische Schutz- und Kompensationsstrategien gegen das

Empfinden von Verletzlichkeit werden lebensbestimmend.

So wird immer mehr Liebe, Selbstliebe und Authentizität der Angst und der Absicherung geopfert. **Das Leben wird als Versteckspiel kreierte und die Wurzel der Neurose ist folgendes: Hier versucht ein Mensch ein anderer zu sein, als er wirklich ist.** Er verlässt sich also letztendlich selbst, er versucht, sich zu verbiegen und so zu werden, wie er meint, dass er für andere sein muss, um anderen zu gefallen und deren Anerkennung zu erhaschen. Er passt sich an, weil er sich nicht zugehörig und willkommen gefühlt hat so wie er ist. Er bewertet seine eigene Verletzlichkeit als Schwäche, was durch unsere Scham- und Mangelkultur noch verstärkt wird.

Er will vor allem eins: nie mehr so verletztlich sein und so verletzt werden, wie er es früh erlebt hat. Diese Verletzlichkeit wird ausgesperrt. Die Scham als Angst vor sozialer Zurückweisung und Nicht-Gut-Genugsein und des Nicht-Liebenswert-seins definiert das Grundgefühl des Menschen, bestimmt sein negatives Selbstbild und seine mangelnde Selbstwertschätzung. Er versteckt und verbiegt sich- und er entfremdet sich so immer mehr von seinem eigentlichen Wesen.

Sein weiteres Verhalten wird in der Regel unbewusst durch sein Schamverhalten, die Abwehr des Schamerlebens bestimmt. Die Abwehr formt unseren Charakter. Und was wird abgewehrt? Immer die kindlich geprägte

zentrale Angst, Angst, noch einmal verletzt oder beschämt zu werden. Deshalb entwickeln Menschen eine Persona, eine Maske, einen Persönlichkeitspanzer, der sie mithilfe dieses eingegengten stereotypen Denk-, Fühl- und Verhaltensmusters schützen soll als Überlebensstrategie vor der Wiederholung in der Vorgeschichte erlebter schmerzlich beschämender Verletzlichkeit.

Deshalb verhält sich der Mensch meist überangepasst, entwickelt einen krankhaften Perfektionismus.

Ein Mensch, der seine Verletzlichkeit fürchtet, versucht sich von seinen Gefühlen abzuschotten. Er geht dann, nachdem er seine Herztüre verschlossen hat, fluchtartig in den Kopf, wird hart zu sich selbst, oft auch zu anderen, geht sehr streng mit sich um, verliert Mitgefühl für sich selbst und auch Empathie für andere. Denn der Kopf kann nur urteilen. Wer aber urteilt, verursacht Trennung und Trennung verursacht Schmerz, Groll und Wut.

Der Mensch verbiegt sich und verlässt sich selbst, kennt sich durch Abschottung vor den eigenen Gefühlen selbst kaum, und so entwickeln Menschen eine Beziehungsstörung. Nicht nur Kontakt und Verbundenheit mit anderen, sondern auch der emotionale Bezug zu sich selbst wird dann zunehmend fragil infolge des unsichtbaren Panzers, der vor dem Empfinden von Verletzlichkeit und Scham schützen soll.

Emotionale Offenheit braucht Mut zur Verletzlichkeit. Erst wenn wir Ungewissheit wagen, es riskieren, die Maske abzulegen und uns zu zeigen, können wir ein sinnerfüllendes, leidenschaftliches Leben mit offenem Herzen führen. Dann erst können wir wirklich lieben, denn Liebe ist eine Form von Verletzlichkeit. Da die Werte- und Sinnorientierung der Angstvermeidung geopfert werden, kommt es zu Rückzug, zu fehlendem Engagement für eigene Herzenswünsche und Werte und der Mensch driftet dann immer mehr in ein existenzielles Vakuum. Er hat zwar vielleicht im Außen alles, ist aber in sich leer, lebt an sich vorbei und diese Werteleere führt letztendlich dazu, dass er immer depressiver wird, obwohl er alles hat. Dann schämt er sich für die zunehmende psychische oder psychosomatische Symptomatik, die seinen Funktionsmodus stört.

Menschen, die ihre Herztüre verschlossen haben aus Angst vor Verletzlichkeit sind nicht mehr für andere erreichbar, und werden dann trotz aller angestrengter Anpassungsbemühungen leider oft wieder verlassen und als unauthentische Wesen schnell entlarvt und nicht mehr ernst genommen oder respektiert. So schließt sich der Teufelskreislauf der Neurose, der Mensch erlebt sich wieder verlassen, wieder zurückgewiesen, beschämt und gekränkt und wiederum verletzlich, was ihm beweist, dass das Leben gefährlich ist und er sich weiter abschotten muss vor seinen Gefühlen. So

wird er immer verhärteter, verbitterter und immer depressiver.

Denken wir daran, dass Erwachsenwerden Verletzlichkeit akzeptieren heißt und Lebendigsein, fühlen und lieben können Verletzlichkeit sein bedeutet. Indem Menschen sich aus Schamangst gegen ihre Gefühle abschotten, zahlen sie einen zu hohen Preis und entfernen sich von sich selbst und verlieren die Verbundenheit und das, was dem Leben wirklich Sinn verleiht.

Nur wer die Angst vor seinen Gefühlen überwindet, kann endlich damit anfangen zu leben. Unser Bemühen richtet sich dann auf das, was wir mit Engagement und Herzensbegeisterung tun und welche eigene Werte wir verwirklichen wollen und nicht darauf, wer wir in den Augen anderer sind.

Das geht – wie gesagt – nur, wenn wir Verletzlichkeit wagen, wenn wir zu uns selbst stehen. Zum Glück können wir lernen, immer mehr zu lieben und

immer weniger zu fürchten. Der Entwicklungsweg in der Psychotherapie ist stets der Weg aus dem Versteckspiel neurotischer Angst zurück zur Liebe zu finden.

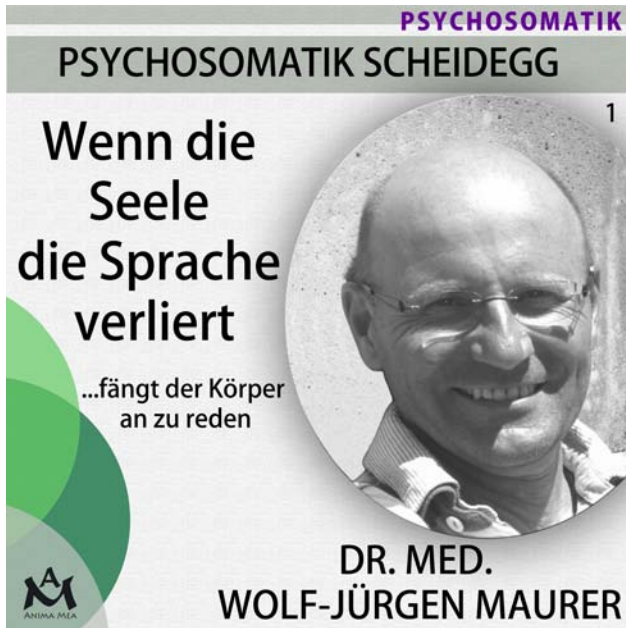
Wie gelingt ein Leben mit offenem Herzen und Mut zur Verletzlichkeit, ohne sich aus Angst heraus unzulänglich, nicht gut genug und nicht liebenswert zu sein, ständig zu verbiegen, überanzupassen, sich selbst zu erschöpfen und sich selbst zu verraten?

Darum geht es in meiner umfassenden Hörbuchreihe zu den wesentlichen Themen der psychosomatischen Medizin und Psychotherapie.

Ich wünsche meinen Hörerinnen und Hörern ein anregendes und persönlich hilfreiches Hörerlebnis mit vielen Selbsthilfeübungen

Dr. Wolf-Jürgen Maurer

Mehr als 150 Bewusstseinstexte von Dr. Wolf-Jürgen Maurer
Als kostenloses Angebot stellen wir Ihnen auf unserer
Internetpräsenz die von Dr. Wolf-Jürgen Maurer verfassten
Bewusstseinstexte zur Verfügung. -----KLICK HIER



inkl.
SELBSTHILFE
ÜBUNG

PSYCHOSOMATIK

Wenn die Seele die Sprache verliert...fängt der Körper an zu reden

Wie der Umgang mit unseren Gefühlen (körperlich) krank machen kann

Mindestens ein Drittel der Patienten im Wartezimmer des Allgemeinarztes leidet unter funktionellen Störungen, d. h. Erkrankungen und Symptomen, bei denen kein organisch krankhafter Befund festzustellen ist. Körperlich krank ohne Befund also-was bedeutet das? Bei vielen Erkrankungen sind psychosoziale Einflussfaktoren für die Entstehung und Verlauf ausschlaggebend.

Wie kann man die Entstehung dieser Symptome als Betroffener oder Angehöriger verstehen? Welche (entscheidende) Rolle spielt dabei der Umgang mit den eigenen Gefühlen und wie können starre einengende stresserzeugende Verhaltensmuster verändert werden? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was sagt die Symptomatik über die Beziehung

des Patienten zu sich selbst und anderen Menschen aus und welche Funktion bekommt sie im Lebensarrangement? Wie kann die Symptomatik therapeutisch entwicklungs- und lösungsorientiert genutzt werden für eine stimmigere Beziehungsgestaltung und optimierte Lebensbalance?

Wie der Ansatz der Psychosomatischen Medizin als Beziehungsmedizin Krankheit wieder einen Sinn gibt im Rahmen der individuellen Lebensgestaltung, erklärt der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer pragmatisch, plastisch und anschaulich an Beispielen aus seinem Klinik- und Praxisalltag und führt damit in eine spannende Hörbuchreihe zu den wesentlichen Themen der modernen Psychosomatik ein.

TITELLISTE

1	Der Arzt, der Patient und die funktionelle Erkrankung	5:53
2	Psycho-Somatik im Volksmund - Die Organ-Sprache	2:45
3	Ursache psychosomatischer Erkrankungen - ein Experiment	7:22
4	Was uns krank macht ist der Umgang mit unseren Gefühlen	15:38
5	Der gesellschaftliche Maskenball -	5:15

Die Fassade		
6	Psychosomatische Krankheiten als Kommunikations- und Beziehungsstörung	9:23
7	Entwicklungs- und lösungsorientierte Psychosomatische Medizin	5:18
8	Wie Psychotherapie wirkt	7:39
9	Die Fassade und der Hintergrund	4:26

*Die komplette Titelliste finden Sie auf anima-mea.org

WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG

Gesamtlänge 63 Minuten
 Erhältlich als CD/DL
 Bestellnummer CSAM150002-CD





ANGST

Angst als Seelenfresser
...oder Lebenswecker

***Wie der Umgang mit der Angst
krank macht – oder zu mehr
Lebenserfüllung führt***

Jeder Mensch kennt Ängste. Nur wenige sprechen darüber oder zeigen sie. Viele von uns hassen eigene Schwächen und Unsicherheiten. Sie wollen nach außen stark wirken, basteln an einer coolen Fassade und unterdrücken eigene berechnete Bedürfnisse in einem einengenden Lebens- und Beziehungsarrangement. Doch dieses Verhalten rächt sich häufig. Die geballten unterdrückten Gefühle brechen sich Bahn in einer Angst- und Panikattacke.

Im Kampf gegen die Angst und infolge von Kontroll- und Vermeidungsstrategien verlieren viele Menschen immer mehr an Lebensspielräumen und Lebendigkeit. Die Angst breitet sich dadurch aus und nistet

sich nur noch mehr im Leben und in der Seele ein.

Was ist der Teufelskreislauf der Angstentwicklung?

Welche Behandlungsmöglichkeiten und Selbsthilfe gibt es und wie können Ängste sogar als Lebenswecker, als Hinweis für eigene Sehnsüchte und Entwicklungswünsche genutzt werden, so dass eine Befreiung und ein erfüllteres authentischeres selbstbestimmtes Leben möglich wird?

Dies erklärt der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer pragmatisch, plastisch und anschaulich an Beispielen aus seinem Klinik- und Praxisalltag.

TITELLISTE

1	Teil 1: Angst - Wenn ich panisch bin vor Angst - Was kann ich tun?	2:18
2	Wie eine Panikattacke entsteht	5:48
3	Hintergrundkonflikte bei vielen Ängsten	8:08
4	Was fehlt mir wirklich?	12:10

5	Teil 2: Angst als Lebenswecker	7:24
6	Die vier Grundformen der Angst	4:42
7	Augenblicke	2:13
8	Unsere größte Angst	1:26
9	Gefühle des Lebens	1. .4
10	Der Adler	4:09
11	Platz für ein Bier ist immer	3:37

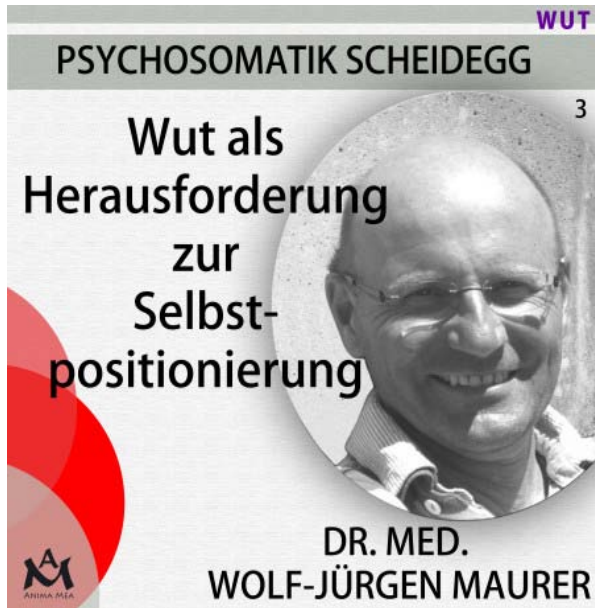
WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG

Gesamtlänge
Erhältlich als
Bestellnummer

52 Minuten
CD/DL
CSAM150002-CD





inkl.
SELBSTHILFE
ÜBUNG

WUT

Wut als Herausforderung zur
Selbstpositionierung

*Der krankmachende oder
kränkende Umgang mit der Wut*

**Auf welche Weise macht der
Umgang mit Wutgefühlen den
Menschen krank?**

**Was tun Menschen, um Ihre Wut
nicht zu spüren?**

**Welche Konfliktreaktionen führen in
psychische oder psychosomatische
Erkrankungen- oder in
Beziehungsprobleme?**

Paradoxerweise geschieht durch
Ärgerunterdrückung häufig gerade
langfristig das, was wir am meisten
fürchten, nämlich, dass Beziehungen
zerstört werden

**Welche konstruktive Wege im
Umgang mit Wutgefühlen und
aggressiven Impulsen gibt es?**

Und wie kann die eigene
Gefühlswahrnehmung und
Emotionsregulation verbessert und
genützt werden für eine stimmigere
Nähe-Distanz-Balance und
respektvolleren Umgang miteinander
- und mit sich selbst?

Dies erklärt der Facharzt für
Psychosomatische Medizin und
Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen
Maurer pragmatisch, plastisch und
anschaulich an Beispielen aus seinem
Klinik- und Praxisalltag.

TITELLISTE

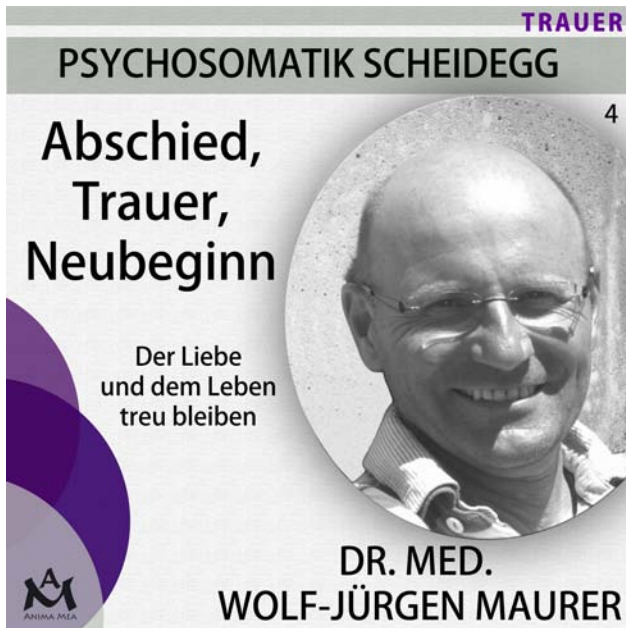
1	Warum wir wütend werden	6:11
2	Warum wir wütend werden (Teil 2)	7:05
3	Psychosomatisches Experiment	3:37
4	Der krankmachende Umgang mit der Wut	11:12
5	Der konstruktive Umgang mit der Wut (Teil 1)	6:20
6	Der konstruktive Umgang mit der Wut (Teil 2)	6:53
7	Der konstruktive Umgang mit der Wut (Teil 3)	5:47
8	Erwachsene als Modell für Kinder	4:28
9	Denker und Gedanken 10	04:04:00

Gesamtlänge 56 Minuten
 Erhältlich als CD/DL
 Bestellnummer CSAM150006-CD

WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG





inkl.
SELBSTHILFE
ÜBUNG

TRAUER

Abschied, Trauer, Neubeginn

*Der Liebe und dem Leben treu
bleiben*

Was führt zum Steckenbleiben im Trauerprozess.

Trennungen und Abschiede in allen Lebensbereichen bewusst zu leben, gehört zu den wichtigsten Dingen, die wir in unserem Leben lernen müssen. Dass alles was besteht vergeht, ist aber eine Grundtatsache des Lebens, die – oft lange verdrängt – urplötzlich unser Leben durchkreuzt, wenn wir am wenigsten damit rechnen.

Sehr unterschiedliche Verluste können Trauer als Reaktion ursächlich auslösen. Welcher Umgang mit dem Gefühl der Trauer führt in psychische oder psychosomatische Krankheit? Auf welche Weise versuchen Menschen Trauer zu vermeiden?

Und wie kann ein Mensch lernen, konstruktiv den Trauerprozess in all seinen Phasen zu durchleben, um anschließend gereifter aus dem Tal der Tränen wieder aufzutauchen ohne Verlust von Lebendigkeit und Liebesfähigkeit?

Dies erklärt der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer pragmatisch, plastisch und anschaulich an Beispielen aus seinem Klinik- und Praxisalltag

TITELLISTE

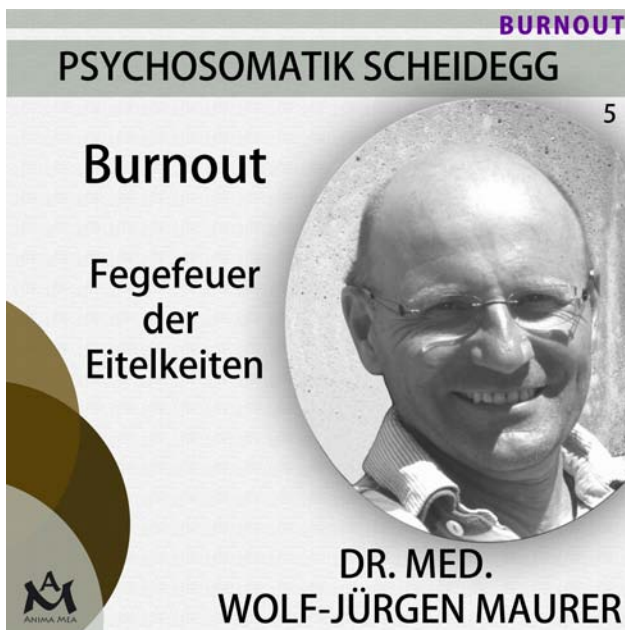
1	Die Kunst, abschiedlich zu leben	3:40
2	Warum wir trauern	6:23
3	Trauervermeidungsstrategien (Teil 1) Ständig was tun...	5:19
4	Trauervermeidungsstrategien (Teil 2) Wie Männer trauern	4:02
5	Trauervermeidungsstrategien (Teil 3) Es muss wehtun	4:52
6	Trauervermeidungsstrategien (Teil 4) Verlust eines Kindes	3:50
7	Trauervermeidungsstrategien (Teil 5) Bei genauer Betrachtung	2:32
8	Trauervermeidungsstrategien (Teil 6) Verlust von Arbeit	4:41
9	Das Steckenbleiben in der Trauer	3:29
10	Die Phasen des Trauerprozesses (Teil 1) Nicht wahrhaben wollen, Gefühlsstürme, Symbole	4:10
11	Die Phasen des Trauerprozesses (Teil 2) Das Schöne manifestieren	3:02
12	Die Phasen des Trauerprozesses (Teil 3) Besinnung auf eigene Stärken	5:29
13	Denker und Gedanken 11	3:59
14	Denker und Gedanken 12	3:59

Gesamtlänge 60 Minuten
 Erhältlich als CD/DL
 Bestellnummer CSAM150008-CD

WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG





inkl.
SELBSTHILFE
ÜBUNG

BURNOUT

Fegefeuer der Eitelkeiten

***Die psychosomatische Energiekrise
des modernen Menschen***

Erschöpfungssyndrome nehmen in erschreckender Zahl in der postmodernen Leistungsgesellschaft zu und führen trotz fehlender diagnostischer Anerkennung des sog. Burnoutsyndroms zu immensem persönlichen und familiärem Leid und auch volkswirtschaftlichen Ausfällen.

Dabei stellt sich zentral die Frage, wie gehen Menschen mit ihrer Lebensenergie um? Welche gelernten Denk-, Fühl und Verhaltens- Muster führen dazu, über die eigenen Belastungsgrenzen zu gehen und gesundheitlichen Raubbau in Kauf zu nehmen, um weiter zu funktionieren? Burn-out hat so gut wie immer etwas mit mangelnd erlebter sozialer Wertschätzung, vor allem aber mit mangelnder Selbstwertschätzung und mangelndem Selbstmitgefühl zu tun. Und dem Versuch, über Leistung und Anerkennung den eigenen Selbstwert zu regulieren.

Wie erkennt man das eigene Gefährdungspotential? Welche prozesshafte Entwicklung des Erschöpfungssyndroms kennt die moderne Burnoutforschung? Was schützt? Welche Selbsthilfemöglichkeiten gibt es präventiv und welche Behandlungsmöglichkeiten? Burn-out kann als eine unbewusste Kompetenz des eigenen Organismus zum Schutz vor weiterer Überforderung oder Selbstverfehlung angesehen werden - und sinnvoll therapeutisch genutzt werden für eine stimmigere und authentischere Lebensgestaltung und einen besseren Kontakt zu sich selbst und seinen Mitmenschen.

Dies erklärt der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer pragmatisch, plastisch und anschaulich an Beispielen aus seinem Klinik- und Praxisalltag.

TITELLISTE

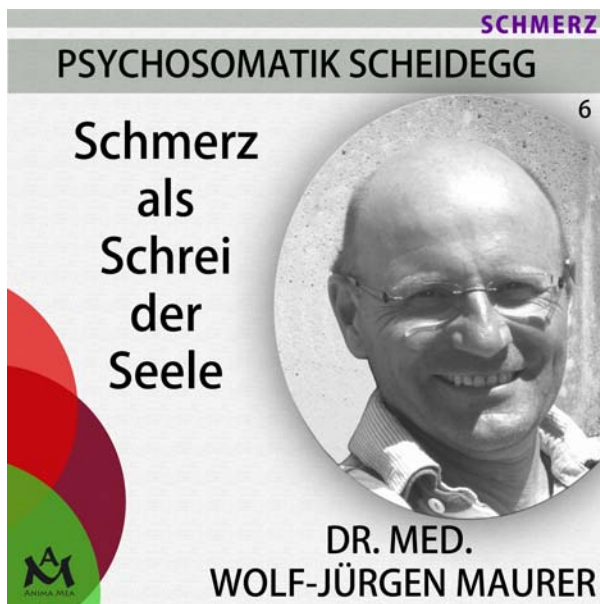
1	Burn-out - Zahlen und Fakten	06:19
2	Die 12 Burn-out Stadien nach Freudenberger/North	06:19
3	Soziale Ursachen von Burn-out und Kernsymptome	14:44
4	Leben oder funktionieren Sie nur noch?	07:37
5	Burn-out als Selbstregulierungsversuch	05:35
6	Persönliche Burnout- Risikofaktoren	28:39
7	Der Weg aus dem Burnout	13:12
8	Persönliche Bilanzfragen	07:19
9	Burnoutprophylaxe	15:03
10	Burnout-Lektionen und Fragen zur Selbsterforschung	15:03
11	Denker und Gedanken 7	03:05
12	Denker und Gedanken 8	04:10

Gesamtlänge 123 Minuten
 Erhältlich als Do-CD/DL
 Bestellnummer CSAM150004-DoCD

WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG





inkl.
SELBSTHILFE
ÜBUNGEN

SCHMERZ

...als Schrei der Seele

Chronischen Schmerz wirksam behandeln

Hinter dem Schmerz stehen häufig schmerzliche Wünsche, Bedürfnisse und Sehnsüchte, die gar nicht mehr bewusst wahrgenommen werden.

Schmerzpatienten müssen lernen, einen besseren Zugang zu ihrer Gefühlswelt zu finden. . Es ist wichtig zu lernen, ihren eigenen Körper und seine Signale bewusst wahrzunehmen, um so bewusste innere Sensoren zu bekommen, was ihnen selbst gut tut und was ihnen schadet. Eine chronische Schmerzstörung kann also als Aufruf der eigenen Seele verstanden werden, Freundschaft mit dem Körper zu schließen.

Wie das geht, erklärt der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer pragmatisch, plastisch und anschaulich an Beispielen aus seinem Klinik- und Praxisalltag.

Verdrängte Gefühle können auf Dauer körperlich krank machen. Uns macht nicht der Stress als solcher krank, sondern die Tatsache, dass wir die Gefühle ignorieren, die Belastungen in uns auslösen. Dadurch wird ein Teufelskreis in Gang gesetzt. Den Betroffenen fehlt durch die mangelnde Wahrnehmung ihrer eigenen Gefühle und Bedürfnisse ein Sensor für eine befriedigende Lebensgestaltung.

Dies ist häufig auf eine traumatisierende Bindungserfahrung in der Kindheit zurückzuführen.

Zu chronischem Schmerz prädestinierte Patienten haben das Unterdrücken ihrer Gefühle im Laufe ihrer Lebensgeschichte stark automatisiert und sind quasi blind für ihre eigenen Empfindungen und so für die Warnzeichen ihres Körpers.

TITELLISTE

1	Wie verdrängte Gefühle krank machen	6:19
2	Forschungsergebnisse bei funktionellen Schmerzen	3:09
3	Körperhaltungen und Lebenseinstellungen	6:02
4	Patientenbeispiel: Mörderisches Reißen	10:18
5	Schmerzbeeinflussung durch psychosoziale Faktoren	7:35
6	Psychosomatische Behandlungsansätze	19:35
7	Schmerz und soziale Bindung	12:21
8	Übung: Kennenlernen körperlicher Symptome	2:18
9	Die Symptombotschaft verstehen lernen	16:37
10	Übung: Psychosoziale Zusammenhänge von körperlichen Schmerzen verstehen lernen	7:31
11	Denker und Gedanken 9	7:08

Gesamtlänge 100 Minuten
 Erhältlich als Do-CD/DL
 Bestellnummer CSAM150005-DoCD

WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG





Viele Menschen und insbesondere viele Patienten in der Psychosomatik kreisen thematisch in ihrem Leben um die Sicherungsversuche eines bedrohten Selbstwertgefühls. Bei diesem Kampf um den „Selbstwert“ geraten viele Menschen in eine Falle der Selbstkritik und Selbstausbeutung mit den Folgen von Ängsten, Depressionen und Stresserkrankungen, Schmerzen und Burn-out-Symptomatik.

Erst allmählich entdecken die Betroffenen, oft erst bei therapeutischer Begleitung, dass sie mehr oder weniger offen oder versteckt ein sog. Selbstabwertungs- und Selbstunliebeprogramm in ihrer Beziehungsgeschichte verinnerlicht haben, das nicht nur ihr Wohlbefinden, ihr Fühlen, Denken und Handeln maßgeblich bestimmt, sondern sie auch anfällig macht für Beziehungsschwierigkeiten,

inkl.
SELBSTHILFE
ÜBUNGEN

SELBSTWERT

Selbstwertschätzung -
Freundschaft mit sich selbst
schließen

Selbstwert- oder Minderwertigkeitsgefühl: Von Selbstverurteilung zu Selbstmitgefühl

selbstschädigende und
krankheitsauslösende Muster.
Doch ein Ausstieg aus diesen erlernten
Programmen ist möglich.

In diesem Hörbuch erklärt der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer anschaulich aus seinem Klinik- und Praxisalltag Hintergründe für Minderwertigkeitsgefühle, auch unter familiensystemischen Gesichtspunkten. Kompensationsbemühungen von Minderwertigkeitsgefühlen werden ebenso besprochen, wie Schritte zur Überwindung von Minderwertigkeitsgefühlen und zu mehr Mitgefühl mit sich selbst. Es werden Wege aufgezeigt, die in Eigenregie oder mit Behandlungshilfe gegangen werden können, um sich mit sich selbst zu befreunden.

TITELLISTE

1	Selbstwert- oder Minderwertigkeitsgefühl	05:00
2	Was ist das Selbstwertgefühl?	07:48
3	Wie entstehen Minderwertigkeitsgefühle?	3..5
4	Ursachen von Selbstwertstörungen	06:04
5	Du sollst Dir kein Bildnis von Dir machen!	08..2
6	Was Werschätzung ist ...und warum Menschen sie so dringend brauchen	04:39
7	Selbstmitgefühl statt Selbstmitleid	09:10
8	Übung: Ausstieg aus negativen Gedankengrübeleien	06:00
9	Die essgestörte Patientin	01:30
10	Selbstmitgefühl aktiv üben	04:25
11	Innenschau	05:51
12	Drei emotionale Regulationssysteme	05:04
13	Praktisch gelebte Selbstliebe: Entspannung	03:28
14	Positive Zukunftsvision durch Selbstschätzung	04:17
15	Positiv denken, positiv leben	02:57
16	Systemische Therapie: Familienstellen	02:37
17	Therapeutische Eingriffe zur Verbesserung des Selbstwertes - 3 Bereiche	04:39
18	Was ist Selbstfürsorge?	00:49
19	Von Lebenskünstlern lernen	02:08
20	Selbstwert stärken durch Denkarbeit	02:51
21	Glaubenssätze erkennen, beurteilen, verändern	02:30
22	Achtsames Entkuppeln	07:26
23	Positive Lebensbilanz	01:22
24	Aufschieberitis untergräbt den Selbstwert	04:27
25	Jederzeit möglich: Weiterentwicklung/Veränderung	01:12
26	Wie Kinder ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln	01:43
27	Übung: Inneres Kind	02:08

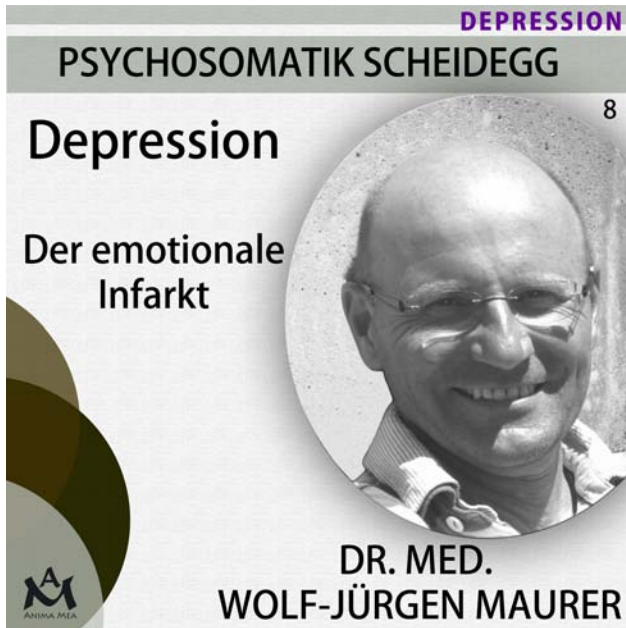
28	Übung: Schutzhülle	02:20
29	Übung: Shame-Attack: Schamangstübung	04:19

WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG

Gesamtlänge 141 Minuten
 Erhältlich als Do-CD/DL
 Bestellnummer CSAM160009-DoCD





inkl.
SELBSTHILFE
ÜBUNGEN

inkl.
Anleitung
zum
Unglücklichsein

DEPRESSION

Der emotionale Infarkt

Die „Ebbe in der Seele“ erkennen und verstehen,

Selbsthilfemöglichkeiten und wirksame Behandlungsmethoden

Depressionen können durch Verlusterlebnisse, chronische Belastungen und soziale Konflikte ausgelöst werden. Zentral ist hierbei die Unfähigkeit zu trauern oder sich für eigene wichtige Bedürfnisse einzusetzen und sich durchzusetzen.

Wie erkennt man eine krankheitswertige Depression?

Warum trifft es diesen Menschen?

Welche aktuellen neurobiologischen Erkenntnisse sind wichtig- auch um den Einsatz von Medikamenten zu verstehen?

Was für eigene Hilfsmöglichkeiten gibt es, was können Angehörige tun- und was verschlimmert das Problem noch?

In diesem Hörbuch erklärt der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer anschaulich aus seinem Klinik- und Praxisalltag Hintergründe, Entstehungsbedingungen und Therapiemöglichkeiten dieser häufigsten seelischen Erkrankung, die 2020 nach Prognosen der WHO den Platz der Volkskrankheit Nr1 einnehmen wird.

Und zuletzt – mit einem wohlwollenden Augenzwinkern, macht er anhand seinen wiederholende depressiv machende Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster transparent, mit denen man sich das Leben ungewollt zur Hölle machen kann.

TITELLISTE

1	Einleitung	03:20		
2	Wann liegt eine Depression vor? Symptome	07:54		
3	Was einen Menschen am Leben hält	02:37		
4	Wie eine Depression entstehen kann	00:54		
5	Depressionsentstehung durch Stress	03:57		
6	Was spielt sich im Gehirn - neurobiologisch - ab?	02:12		
7	Unbewusste Konflikte - Beispiele	03:31		
8	Wie wirken Antidepressiva?	04:33		
9	Die 5 Hauptauslöser von Depressionen	04:06		
10	Depression und Trauer	01:58		
11	Verbotene Gefühle	06:32		
12	Gegenwärtigkeit der Vergangenheit	06:31		
13	Typische Depressionsdynamik	06:23		
14	Behandlungsmöglichkeiten einer Depression	05:45		
15	Psychotherapie und Naturheilkunde	02:49		
16	Depressionsvermindernde Behandlungsteilziele	02:00		
17	Wieder in Kontakt zu Menschen treten	02:19		
18	Die emotionale Mauer:Arbeit mit der inneren Familie	04:34		
19	Rückfallprophylaxe durch Denk-und Einstellungsveränderung	04:17		
20	Negatives Vergleichen und die Tyrannei des Sollens und Müssens	02:04		
21	Depressive Gedanken machen depressive Gefühle: Musteränderungen	04:16		
22	Veränderung der (allgemeinen) Lebens-und Beziehungsgestaltung	03:57		
23	Ressourcenorientierte Selbsthilfeübungen:Positives Selbsterleben	02:56		
24	Der Seele Raum schaffen	02:18		
25	Dialog mit der Depression	05:29		
26	Die Angst vor dem Inneren Kritiker	02:53		
			verlieren	
27	Beziehungsgestaltende Wirkungen der Depression	03:04		
28	Selbsthilfetipps	03:21		
29	Tipps für Angehörige von Depressiven	03:35		
30	Provokative Anleitung zum Unglücklichsein:So machen Sie sich das Leben zur Hölle.Vorsicht Hardcoreversion!	00:53		
31	Wie deprimiere ich mich richtig? Hardcore-Version - Muster 1: Achten Sie nur auf das, was nicht okay an Ihnen ist!	00:41		
32	Wie deprimiere ich mich richtig? Hardcore-Version - Muster 2: Depressive Grundstellung einnehmen!	00:19		
33	Wie deprimiere ich mich richtig? Hardcore-Version - Muster 3: Jammern und klagen Sie!	00:33		
34	Wie deprimiere ich mich richtig? Hardcore-Version - Muster 4: Leben Sie nicht im Hier-und-Jetzt!	00:49		
35	Wie deprimiere ich mich richtig? Hardcore-Version - Muster 5: Gut ist nie gut genug!	00:37		
36	Wie deprimiere ich mich richtig? Hardcore-Version - Muster 6: Coole Fassade oder totaler Rückzug!	00:40		
37	Wie deprimiere ich mich richtig? Hardcore-Version - Muster 7: Nie 'was riskieren!	00:38		
38	Wie deprimiere ich mich richtig? Hardcore-Version - Muster 8: Keine Gefühle zeigen!	00:33		
39	Wie deprimiere ich mich richtig? Hardcore-Version - Muster 9: Nie NEIN sagen!	00:11		
40	Wie deprimiere ich mich richtig? Hardcore-Version - Muster 10: Genuss verboten!	00:18		
41	Wie deprimiere ich mich richtig? Hardcore-Version - Muster 11: Denken Sie zwanghaft rosarot!	00:42		

42	Wie deprimiere ich mich richtig? Hardcore-Version - Muster 12: Nichts verändern - warten	00:40
43	Wie deprimiere ich mich richtig? Erklärung und Einleitung zur Softcore-Version	02:45
44	Wie deprimiere ich mich richtig? Softcore-Version - Muster 1: Achten Sie nur auf das, was nicht okay an Ihnen ist!	00:42
45	Beispiel: Die Patientin und ihr Zeh	02:36
46	Wie deprimiere ich mich richtig? Softcore-Version - Muster 2: Depressive Grundstimmung einnehmen!	02:59
47	Wie deprimiere ich mich richtig? Softcore-Version - Muster 3: Jammern und klagen Sie!	00:49
48	Wie deprimiere ich mich richtig? Softcore-Version - Muster 4: Leben Sie nicht im Hier-und-Jetzt!	01:00
49	Wie deprimiere ich mich richtig? Softcore-Version - Muster 5: Gut ist nie gut genug!	00:47
50	Wie deprimiere ich mich richtig? Softcore-Version - Muster 6: Coole Fassade oder totaler Rückzug!	00:49
51	Wie deprimiere ich mich richtig? Softcore-Version - Muster 7: Nie 'was riskieren!	01:08
52	Wie deprimiere ich mich richtig? Softcore-Version - Muster 8: Keine Gefühle zeigen!	00:57
53	Wie deprimiere ich mich richtig? Softcore-Version - Muster 9: Nie NEIN sagen!	00:23
54	Wie deprimiere ich mich richtig? Softcore-Version - Muster 10: Genuss verboten!	00:45
55	Wie deprimiere ich mich richtig? Softcore-Version - Muster 11: Denken Sie zwanghaft rosarot!	00:47
56	Wie deprimiere ich mich richtig? Softcore-Version - Muster 12: Nichts verändern - warten	1:21

WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG

Gesamtlänge 145 Minuten
Erhältlich als Do-CD/DL
Bestellnummer CSAM160011-DoCD





PARTNERSCHAFT

...und die Kunst der Ehezerüttung



Liebe, Lust und Leiden

Die Liebe ist ein emotionales Grundbedürfnis und lieben können und geliebt werden, eine emotionale Grundnahrung.

Allerdings laufen viele „Liebesversehrte“ herum, die in früheren, z. T. auch den ersten (Liebes-) Beziehungen zu wichtigen Bezugspersonen sehr gelitten und im Nähebereich große Verletzungen davongetragen haben, so dass sich eine große Ambivalenz zwischen der Liebessehnsucht, den Beziehungswünschen und den erlernten Beziehungsängsten eingestellt hat.

In Deutschland wird ca. jede 3. Ehe geschieden, in Großstädten sogar jede zweite. Männer und Frauen haben verschiedene meist ungeklärte Erwartungen, verschiedene Vorstellungen und Träume, ganz besonders im Hinblick auf eine Partnerschaft. Eine Beziehung hat nur dann die Chance, mehr als ein paar Nächte, womöglich ein Leben lang zu

überdauern, wenn beide Beteiligten für den „Tanz um die Bindung“ Verständnis, Toleranz für ihre Unterschiedlichkeit und Verletzlichkeit entwickeln, sich nicht in „Teufelsdialogen“ verfangen. Und wenn sie sich gegenseitig mit liebevollen Augen sehen und sich humorvoll annehmen und respektieren, ohne sich gegenseitig ändern, wohl aber gemeinsam wachsen und reifen zu wollen.

In diesem Hörbuch beschreibt der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und systemische Paar- und Familientherapeut Dr. Wolf-Jürgen Maurer aus seinem Klinik- und Praxisalltag humorvoll und sehr plastisch typische Verhaltensmuster, die jede noch so hoffnungsvolle Beziehung zerrütten können.

Außer schädlichen Liebesfallen und den häufigsten Beziehungszerrüttungstechniken werden paartherapeutische Tips zu Verbesserungen einer jeden Beziehung anschaulich und umsetzbar aufgezeigt, um mehr Mut zu Intimität, Lust, Leidenschaft und Lebendigkeit gemeinsam zu entwickeln. Auch auf Fallstricke bei Trennungsambivalenz oder Trennungsabsichten wird eingegangen, ebenso auf Probleme mit der Lust in lang dauernden Partnerschaft.

TITELLISTE

1	Liebe als Grundbedürfnis	04:34
2	Liebe als Grundbedürfnis (Teil 2)	05:21
3	Die Kunst der Ehezerüttung	03:28
4	Phasen einer Liebesbeziehung	04:33
5	Teufelskreisläufe	05:30
6	Das häusliche Unlustsyndrom	02:13
7	Liebesmythen und Liebesfallen	04:42
8	Liebesmythen und Liebesfallen (Teil 2)	02:54
9	Liebesmythen und Liebesfallen (Teil 3)	04:50
10	Liebesmythen und Liebesfallen (Teil 4)	06:13
11	Paartherapeutische Hilfen	05:46
12	Paartherapeutische Hilfen (Teil 2)	06:..2
13	Paartherapeutische Hilfen (Teil 3)	07:24
14	Fragen zur Selbsterforschung	06:07
15	Paarübungen	04:19
16	Beziehungs-Check-Up	05:39
17	Beziehungs-Check-Up (Teil 2)	03:06
18	Beziehungs-Check-Up (Teil 3)	06:03
19	Umgang mit einer Affäre	06:18
20	Umgang mit einer Affäre (Teil 2)	04:..5
21	Umgang mit einer Affäre (Teil 3)	03:25
22	Umgang mit einer Affäre (Teil 4)	03:53
23	Gehen oder Bleiben und Trennungsbewältigung	05:23
24	Gehen oder Bleiben und Trennungsbewältigung (Teil 2)	02:15
25	Drei Trennungsphasen	03:40
26	Trennungsberatung	04:02
27	Tipps für die Trennungsphase	05:35
28	Störungen der Lust	03:30
29	Störungen der Lust (Teil 2)	04:21
30	Störungen der Lust (Teil 3)	04:36
31	Störungen der Lust (Teil 4)	06:31
32	Leidenschaftlicher Sex trotz Ehe	05:12
33	Leidenschaftlicher Sex trotz Ehe (Teil 2)	03:43
34	Panorama Sexualtherapie	01:59

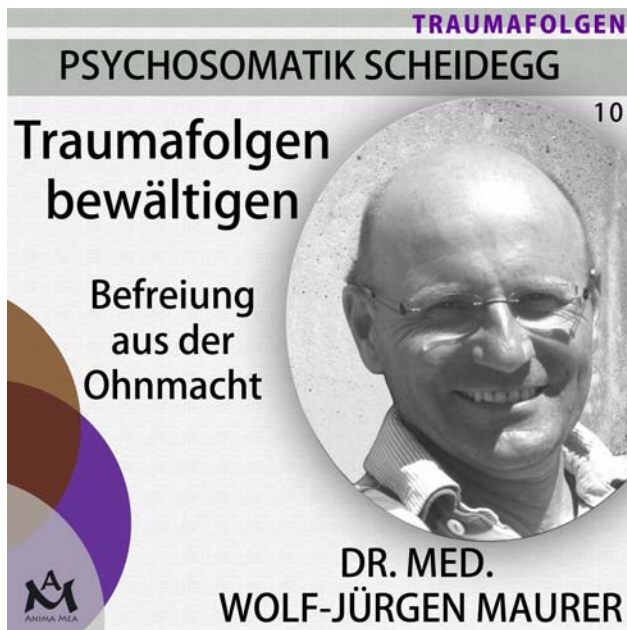
35	Panorama-Sexualtherapie 1. Tag	03:38
36	Panorama-Sexualtherapie 2. Tag	04:44
37	Panorama-Sexualtherapie 3. Tag	03:31

WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG

Gesamtlänge 182 Minuten
 Erhältlich als 3CD/DL
 Bestellnummer CSAM160012-3CD





inkl.
SELBSTHILFE
ÜBUNGEN

TRAUMAFOLGEN

Traumafolgen bewältigen

Befreiung aus der Ohnmacht

Was versteht man unter einem Trauma? Welche Formen und Traumafolgen gibt es?

Welche Schutz- und Risikofaktoren zur Entwicklung einer Traumafolgestörung kennt die moderne Forschung?

Was läuft dabei neurobiologisch ab und warum ist das Wissen um das sogenannte Traumagedächtnis für Betroffene so wichtig und hilfreich?

Welche Selbststabilisierungsmöglichkeiten gibt es?

Wann ist spezifisch traumatherapeutische Hilfe nötig und welche modernen Traumatherapien gibt es für Betroffene?

In diesem Hörbuch zeigt der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Traumatherapeut Dr. Wolf-Jürgen Maurer anschaulich aus seinem Klinik- und Praxisalltag, wann und wie ein Trauma diagnostiziert wird, wie es zu einer Traumatisierung kommt und wie ein Trauma verarbeitet wird. Therapiemöglichkeiten werden ausführlich besprochen.

TITELLISTE

1	Trauma: Definition, Merkmale und Diagnose	09:32
2	Neurobiologie des Traumas (Teil 1)	14:43
3	Neurobiologie des Traumas (Teil 2)	06:21
4	Die Verarbeitung traumatischer Erfahrungen	09:36
5	Behandlung eines Traumas (Teil 1)	14:18
6	Behandlung eines Traumas (Teil 2)	07:51
7	Behandlung eines Traumas (Teil 3)	07:45
8	Behandlung eines Traumas (Teil 4)	15:38
9	Behandlung eines Traumas (Teil 5)	15:40
10	Behandlung eines Traumas (Teil 6)	11:34
11	Denker und Gedanken 39	07:21

Gesamtlänge 120 Minuten
 Erhältlich als DoCD/DL
 Bestellnummer CSAM160016-DoCD



WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG



inkl.
SELBSTHILFE
ÜBUNGEN

SCHLAFSTÖRUNGEN

Was Sie schon immer über Schlaf wissen wollten

Wie Sie zur Ruhe kommen, in den Schlaf finden und erholt aufwachen

Der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer zeigt pragmatisch, plastisch und anschaulich aus seinem Klinik- und Praxisalltag Hintergründe bezüglich unseres Schlafverhaltens und von Schlafstörungen auf, ebenso moderne nicht-medikamentöse sowie medikamentöse Behandlungsverfahren inklusive Anleitung zu eigener Tiefenentspannung.

Jeder 4. Erwachsene schläft schlecht. Folgen sind nicht nur vermehrte körperliche Erkrankungen, Reduktion der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität, sondern auch psychische Folgen bis hin zu einer Depression.

Welche Ursachen für Schlafstörungen gibt es?

Wieviel Schlaf brauche ich?

Welcher Schlaftyp bin ich?

Warum schlafen wir eigentlich?

Was passiert in den verschiedenen Schlafphasen und wie hilft mir deren Kenntnis?

Welche meiner eigenen Verhaltens- und Bewertungsmuster verhindern erholsamen Schlaf?

Welche Schlafhygieneregeln können mir persönlich helfen?

Wie entspanne ich mich aktiv?

Und welche Therapiemöglichkeiten gibt es?



TITELLISTE

1	Schlafstörung: Einleitung und Definition	06:20	21	Medikamentöse Behandlung von Schlafstörungen	04:50
2	Individueller Schlaf-Wach-Rhythmus und Schlafarchitektur	12:09	22	Medikamentöse Behandlung von Schlafstörungen (Teil 2)	03:45
3	Ursachen, Folgen und Diagnose von Schlafstörungen	09:08	23	Das grüne Rezept	02:27
4	Ursachen, Folgen und Diagnose von Schlafstörungen (Teil 2)	09:23	24	Kleine Schlafhilfen: I) Abendritual mit Einschlafhilfen	06:52
5	Ursachen, Folgen und Diagnose von Schlafstörungen (Teil 3)	10:47	25	II) Entspannungsübung und Autosuggestion	02:59
6	Ursachen, Folgen und Diagnose von Schlafstörungen (Teil 4)	10:34	26	III) Achtsamkeitstraining	06:04
7	Psychologische Behandlungsansätze von Schlafstörungen	04:33	27	IV) Morgenritual	01:09
8	Psychologische Behandlungsansätze von Schlafstörungen (Teil 2)	04:11	28	V) Körperreise (Bodyscan)	01:50
9	Psychologische Behandlungsansätze von Schlafstörungen (Teil 3)	05:35	29	VI) Achtsame Gehmeditation	03:20
10	I) Schlaf-Rhythmus-Strukturierung mit Stimuluskontrolle	01:41	30	VII) Atemmeditation und Ruhebilder	03:44
11	II) Schlafhygieneregeln	04:30	31	VII) Atemmeditation und Ruhebilder (Teil 2)	03:54
12	III) Schlafrestriktion	03:15	32	VIII) Visualisierung	02:18
13	IV) Schlafentzugstherapie	00:43	33	Tagesdurchlauf mit emotionalem Checkup	02:31
14	V) Gedankliche Umstrukturierung mit positivem Schlafdialog	02:37	34	Autogenes Training - Einleitung	01:27
15	VI) Systematisches Problemlösen: a) Sorgenstuhl	01:56	35	Autogenes Training (Einschlafhilfe)	10:43
16	VII) Systematisches Problemlösen: b) Sorgenanalyse mit Grübelstop	05:35	36	Eine kleine Traumreise (Einschlafhilfe)	09:45
17	VIII) Paradoxe Intention	02:34	37	Denker und Gedanken	02:53
18	IX) Entspannungstraining und autosuggestive Selbsthypnose	01:20			
19	Progressive Muskelrelaxation (Entspannungsübung)	10:39			
20	Der Problem-Denker und natürliche Schlafhilfen	02:25			

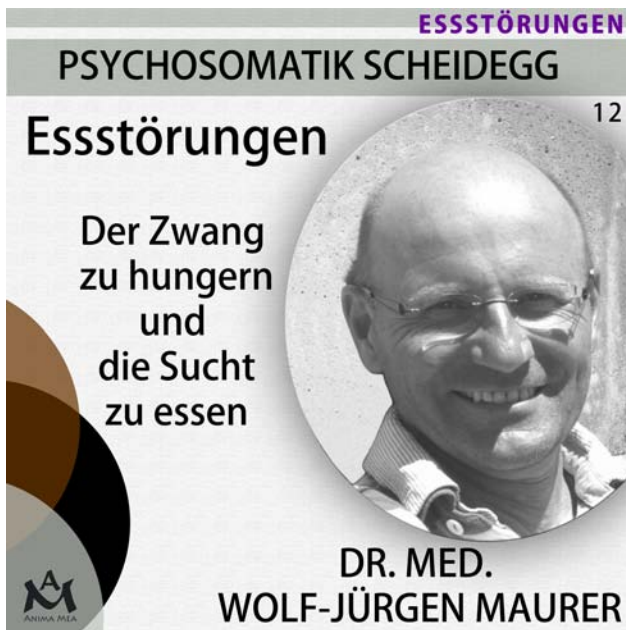
WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG

Gesamtlänge
Erhältlich als
Bestellnummer

181 Minuten
3CD/DL
CSAM160015-3CD





inkl.
SELBSTHILFE
ÜBUNGEN

ESSTÖRUNGEN

Der Zwang zu hungern und die
Sucht zu essen

Anorexie, Bulimie und psychogene Adipositas verstehen und behandeln

aus Angst zu missfallen und der Scham, nicht gut genug und nicht liebenswert zu sein - mit zunehmendem Verlust der Emotionsregulationsfähigkeit und Rückzug aus sozialen Bindungen.

Ca. 70 % aller Frauen sind unzufrieden mit ihrem Körper und wollen abnehmen.

Insbesondere Frauen haben - ausgelöst durch gesellschaftliche Normenorientierung – Probleme mit Ihrem Körper und unterwerfen sich der Tyrannei der Waage, wobei Männer v. a. bei der psychogenen Fettsucht führen.

Esstörungen können als mißglückter Problemlösungsversuch angesehen werden, das eigene Leben in den Griff zu bekommen und sich emotionale Unabhängigkeit zu beweisen und den eigenen Selbstwert zu regulieren. Die Symptomatik der Essstörung legt sich dabei wie ein Teppich über intrapsychische oder zwischenmenschliche Konfliktthemen. Oft zeigen sich in der Therapie als Hintergründe familiäre (unterdrückte) Konflikte oder Ablösungs- und Trennungsängste, die über den Zwang zu hungern oder die Sucht zu essen abgewehrt werden,

In diesem Hörbuch erklärt der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer anschaulich aus seinem Klinik- und Praxisalltag die Emotions- und Beziehungsdynamik und gesellschaftlichen Hintergründe der häufigsten Essstörungen.

Ebenso zeigt er nachvollziehbar die nötigen Schritte auf, um aus diesem Teufelskreis heraus zu kommen. Ziel hierbei ist die Verbesserung der Selbstakzeptanz und das Wahrnehmen eigener Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse, um das eigene Leben individueller und authentischer leben zu können. Selbsthilfe- und psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten werden ausführlich erklärt.

TITELLISTE

1	Der Unsinn der Diäten - gesellschaftliche Normen und Funktion von Essstörungen	06:26		
2	Bulimie - die Angst vor Konflikten und die Sucht zu gefallen	00:09		
3	Bulimie: Zahlen, Fakten, Konflikte	08:34		
4	Bulimie: Persönlichkeit, Fassade und emotionaler Hintergrund	07:07		
5	Bulimie: Emotionsfokussierte Therapiebausteine	08:46		
6	Bulimie: Selbstwert, Autonomie und Identitätsstärkung als Therapieziel	04:08		
7	Bulimie: Funktion des Symptoms und bedürfnisfokussierte Lösungsorientierung	03:05		
8	Bulimie: Kompetenz- und Ressourcenfokussierung statt defizitorientierte Gesundheitsschädigung	05:22		
9	Magersucht: Die Angst erwachsen zu werden - wenn die Seele hungert	00:06		
10	Magersucht: Psychosoziale normative Hintergründe, Ernährungsideale und diagnostische Richtlinien	05:43		
11	Magersucht: Ursachen von Unterernährung	02:17		
12	Magersucht: Psychodynamik der Magersucht I: Erkrankungshäufigkeit	02:27		
13	Magersucht: Psychodynamik II: Diagnostische Verdachtshinweise, familiäre Muster, Lebensängste	06:04		
14	Magersucht: Körperliche Folgeschäden und diagnostische psychosoziale Abklärungs-Fragen für die Praxis	04:59		
15	Magersucht: Systemische Familiendynamik und Motivation zur ambulanten oder stationären Behandlung	04:18		
16	Magersucht: Psychotherapeutische systemisch-lösungsorientierte Behandlungsmöglichkeiten: Den Appetit aufs Leben fördern!	08:18		
17	Magersucht: Therapiebausteine: Training sozialer Kompetenzen und Förderung von Selbstakzeptanz, Kompetenzentwicklung und Eigenverantwortung	07:35		
18	Adipositas - die Fettsucht: Die Sucht zu essen, Frust, Scham und der Verlust der Grenzen	00:09		
19	Adipositas: Psychosoziale Dynamik: Funktion und Ess-Typ	04:43		
20	Adipositas: Bedürfnisorientierte Therapieziele und therapeutische Bausteine: Mut zum eigenen Ich!	08:16		
21	Achtsame Essregeln	02:17		
22	Selbsterforschung und Selbsthilfeübungen I bei Essstörungen	08:43		
23	Selbsterforschung: Selbsthilfeübungen II: Das eigene Selbst entwickeln	09:16		
24	Klinisch stationäre Therapie bei Essstörungen in der Panoramaklinik I	06:25		
25	Klinisch stationäre Therapie bei Essstörungen in der Panoramaklinik Scheidegg II: Stationäres Therapie-Phasen-Modell	05:56		
26	Denker und Gedanken 40	02:07		

WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG

Gesamtlänge

133 Minuten

Erhältlich als

DoCD/DL

Bestellnummer

CSAM160017-DoCD





inkl.
SELBSTHILFE
ÜBUNGEN

Stichwort:
DAS
INNERE
KIND

SELBSTHEILUNG

Die Kraft des „Inneren Arztes“
nutzen

***Förderung der Selbstheilungskräfte
aus psychosomatischer Sicht.***

Durch unsere Lebensweise haben wir Einfluss darauf, ob unser Körper seine Selbstheilungskräfte aktivieren kann.

Auch der Arzt Albert Schweitzer wusste, dass alle Patienten ihren eigenen Arzt in sich tragen. Die Heilkraft des inneren Arztes wird dramatisch durch chronische Stressverhaltensmuster, ungelöste Konflikte und einen nicht authentischen Lebensstil gemindert, wenn ein Mensch gegen seine eigene Wahrheit anlebt und eigene Emotionen zugunsten eines Fassadenselbst unterdrückt.

Was braucht der Körper um zu heilen?
Wie können wir und unser Umfeld ihn dabei unterstützen? Wie erklärt die psychosomatische Forschung die Fähigkeit der Selbstheilung?

Was bedeutet, mit sich selbst in einen heilsamen Dialog zu kommen und wie kann man überprüfen, ob eine Kurskorrektur im Leben notwendig ist?

In diesem Hörbuch klärt der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer anschaulich aus seinen klinisch-therapeutischen Erfahrungen diese Fragen und zeigt auf, was es bedeutet, mit sich selbst in einen heilsamen Dialog zu kommen und wie man selbst überprüfen kann, ob eine Kurskorrektur im Leben notwendig ist?

TITELLISTE

1	Der kranke Mensch, seine Beziehungen und der Arzt	4:15
2	Der kranke Mensch, seine Beziehungen und der Arzt (Teil 2)	4:20
3	Der kranke Mensch, seine Beziehungen und der Arzt (Teil 3)	3:26
4	Selbstheilungskräfte fördern - auf den „Inneren Arzt“ hören lernen (Teil 1)	3:36
5	Selbstheilungskräfte fördern - auf den „Inneren Arzt“ hören lernen (Teil 2)	2:30
6	Wie der Geist den Körper beeinflusst	4:57
7	Wie der Geist den Körper beeinflusst (Teil 2)	4:57
8	Der heilsame Dialog mit der eigenen Seele - die Arbeit an sich selbst	4:55
9	Der heilsame Dialog mit der eigenen Seele - die Arbeit an sich selbst (Teil 2)	4:42
10	Der heilsame Dialog mit der eigenen Seele - die Arbeit an sich selbst (Teil 3)	3:48
11	Heilung als Erkenntnisprozess - bilanzierende Fragen	2:51
12	Heilung als Erkenntnisprozess - bilanzierende Fragen (Teil 2)	4:14
13	Heilung als Erkenntnisprozess - bilanzierende Fragen (Teil 3)	4:54
14	Heilung als Erkenntnisprozess - bilanzierende Fragen (Teil 4)	5:46
15	Gestalter des eigenen Lebens werden	4:33
16	Gestalter des eigenen Lebens werden (Teil 2)	

WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG

Gesamtlänge

67 Minuten

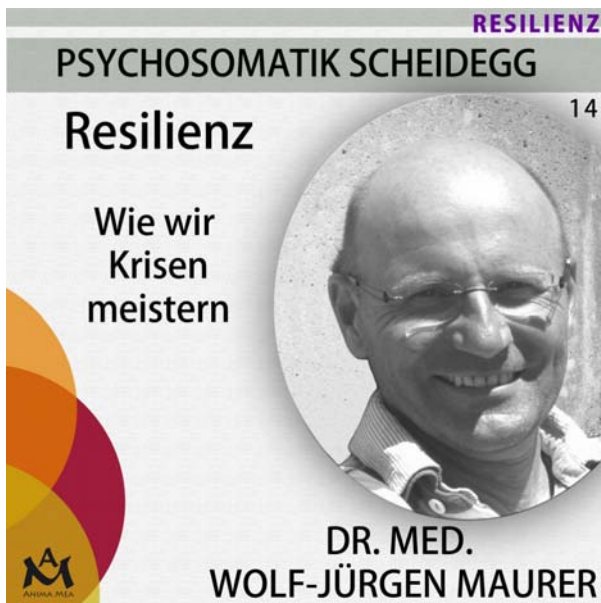
Erhältlich als

CD/DL

Bestellnummer

CSAM1160014-CD





inkl.
MITGEFÜHL-
ÜBUNG

RESILIENZ

Wie wir Krisen meistern

Stichwort:
DAS
INNERE
KIND

*Was uns Kraft gibt und uns
physisch gesund hält*

Es gibt Menschen, die zerbrechen nicht an Krisen, sondern gehen sogar noch gestärkt daraus hervor. Wie geht das?

Was macht Menschen widerstandsfähig?

Resilienz ist das Konzept, trotz widriger Umstände zu gedeihen. Die Fähigkeit des Menschen, immer wieder neu, auch in schwierigen leidvollen Situationen Sinn zu finden und aktiv Werte zu verwirklichen, bezeugt die Trotz-Macht seines Geistes.

Wie Menschen Widerstandskräfte entwickeln mithilfe von achtsamer Aufmerksamkeitsfokussierung und mitfühlendem Emotionsmanagement, und lernen können, auch schmerzliche Lebenskrisen zu meistern, erklärt der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer ausführlich aus seinen klinisch-therapeutischen Erfahrungen.

TITELLISTE

1	1. Einleitung/1. Die Entdeckung der Steh-auf-Männchen-Kompetenz	09:53
2	2. Was macht Menschen stark und widerstandsfähig?	12:06
3	3. Sinn- und Werteorientierung - Die Trotzmacht des Geistes	10:32
4	4. Resilienzstärkung im Alltag - Emotionale Kompetenz	09:30
5	5. Wie Sie Krisen mit Achtsamkeit, Mitgefühl und Akzeptanz meistern	10:55
6	6. Wie Sie Krisen mit Achtsamkeit, Mitgefühl und Akzeptanz meistern (Teil 2)	15:27
7	7. Posttraumatisches Wachstum	16:13
8	8. Tipps zur Gesundheitsprophylaxe - Mentale Stärke entwickeln	05:52
9	9. Denker und Gedanken 48	03:39
10	10. Denker und Gedanken 49	04:11

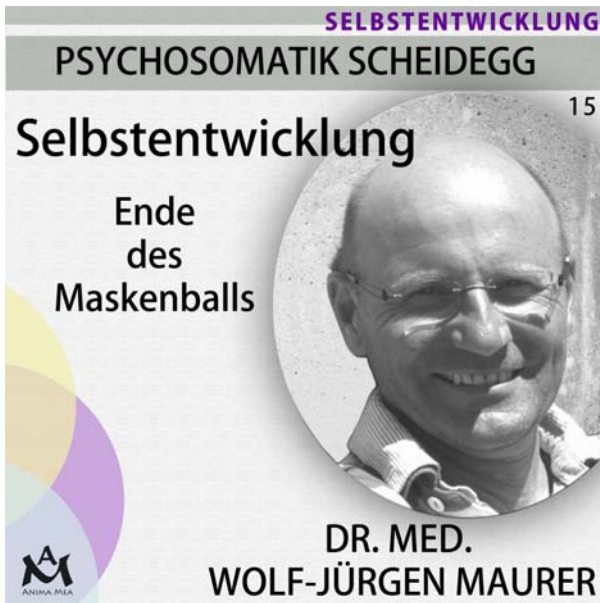
Gesamtlänge 98 Minuten
 Erhältlich als DoCD/DL
 Bestellnummer CSAM170020-DoCD

WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG



4 250574 970223



SELBSTENTWICKLUNG

Ende des Maskenballs

***Wenn Selbstachtung erwacht und
Authentizität beginnt***

***– sich selbst entdecken und
authentisch leben***

Viele psychosomatische Symptome sind Ausdruck dessen, dass Menschen den Kontakt zu sich selbst, zu ihrer Mitte verloren haben, wie eine schattenhafte Maske in ihrem Leben agieren und funktionieren, aber kaum mehr darin selbst vorkommen und geschweige denn, sich selbst fühlen und zum Ausdruck bringen.

Psychosomatische entwicklungsorientierte Therapie bedeutet deshalb nicht den Kampf gegen das Symptom, sondern die Symptome als Entwicklungshelfer zu sehen.

Der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer erklärt anschaulich und aufrüttelnd aus seinem Klinik- und Praxisalltag, wie es geht, sich selbst besser kennen und achten zu lernen und zurückzufinden zur eigenen Lebendigkeit, das Leben „upzudaten“ und sich zu entwickeln.

TITELLISTE

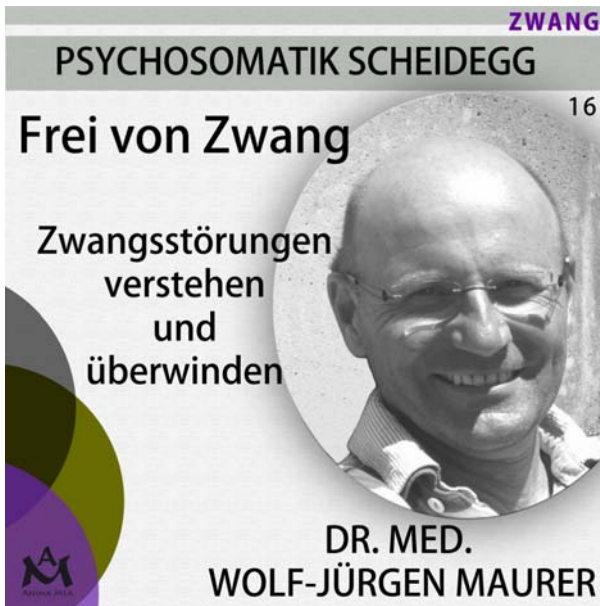
1	Einleitung 1. Die Maske - Der Verlust der eigenen Lebendigkeit	04:44
2	2. Die Flucht vor sich selbst	02:54
3	3. Das eigene Leben updaten	07:18
4	4. Symptome als Lebenswecker und Entwicklungshelfer	05:39
5	5. Angst oder bewusst wertegeleitete Lebensgestaltung	06:07
6	6. Den Aufbruch wagen und der Sehnsucht nach Leben folgen	05:36
7	7. Den Aufbruch wagen und der Sehnsucht nach Leben folgen (Teil 2)	07:18
8	8. Mut zu einer neuen, authentischen Lebensvision	07:18
9	9. Denker und Gedanken 50	06:38
10	10. Denker und Gedanken 51	04:03
11	11. Denker und Gedanken 52	02:36
12	12. Denker und Gedanken 53	05:04
13	13. Denker und Gedanken 54	07:37

Gesamtlänge 68 Minuten
 Erhältlich als CD/DL
 Bestellnummer CSAM170021-CD



WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG



inkl.
SELBSTHILFE
ÜBUNGEN

ZWANG

Frei von Zwang

***Zwangsstörungen verstehen und
überwinden***

Innere Zwänge in Form von aufdrängenden Gedanken und ritualartig zu wiederholenden Verhaltensweisen können das Leben eines Menschen zur Hölle machen.

Wenn der Zwang das Leben kontrolliert, schwindet Selbstbestimmtheit und Freiheit.

Wann spricht man von krankheitswertigen, das Leben einengenden inneren Zwängen?

Welche Formen von Zwangsstörungen gibt es?

Welche hilfreichen Erklärungen gibt es hierfür?

In diesem Hörbuch erklärt der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer aus seinem Klinik- und Praxisalltag Hintergründe, Entstehungsgeschichte, Funktion und Symptomatik von Patienten mit Zwangsstörungen. Insbesondere wird ausführlich auf mögliche Selbsthilfe und Behandlungsregime eingegangen.

TITELLISTE

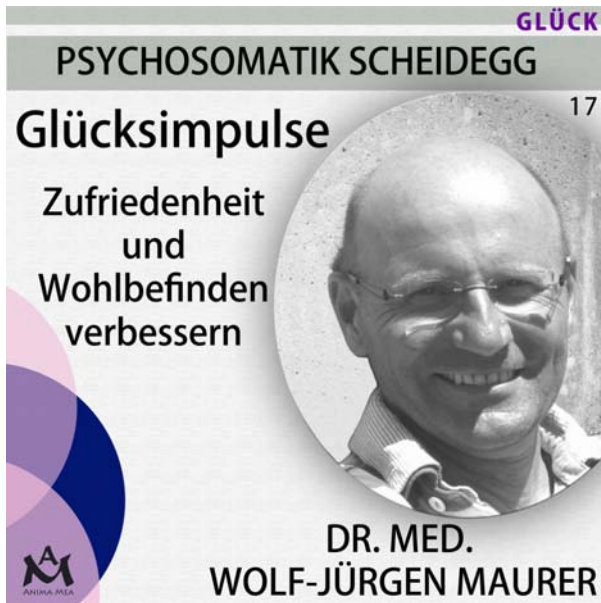
1	Zwangswelten - Einleitung und Überblick	04:03
2	Zwangswelten - Einleitung und Überblick 2	04:03
3	Das Beschwerdebild der Zwangsstörung	05:25
4	Das Beschwerdebild der Zwangsstörung 2 (Beispiel 1)	04:28
5	Das Beschwerdebild der Zwangsstörung 3 (Beispiel 2)	04:31
6	Wie erklärt sich eine Zwangsstörung?	04:31
7	Wie erklärt sich eine Zwangsstörung? (Teil 2)	05:03
8	Psychodynamik des Konfliktes bei einer Zwangsstörung	02:46
9	Psychodynamik des Konfliktes bei einer Zwangsstörung 2	03:18
10	Therapie der Zwangsstörungen	05:53
11	Therapie der Zwangsstörungen 2	04:52
12	Selbsthilfeübungen	04:40
13	Selbsthilfeübungen 2	4:21
14	Selbsthilfeübungen 3	03:52
15	Denker und Gedanken 33	02:09
16	Denker und Gedanken 34	02:01
17	Denker und Gedanken 35	02:22
18	Denker und Gedanken 36	01:43
19	Denker und Gedanken 37	01:53

Gesamtlänge 72 Minuten
 Erhältlich als CD/DL
 Bestellnummer CSAM160013-CD

WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG





GLÜCK

Glücksimpulse – Zufriedenheit und Wohlbefinden verbessern

Was wir für unser Lebensglück tun können

Statt Sorgen, Grübeln, Verdrängen oder Ablenken von eigenem Leid kann jeder eine Menge tun für das eigene Wohlbefinden und seine Lebenszufriedenheit.

Wer für sein Glück Selbstverantwortung übernimmt und zufriedener ist, trägt zum Glück und zur Lebensbereicherung anderer mit eigenen Fähigkeiten bei.

Welche aktuellen Erkenntnisse der psychosomatischen Medizin, der positiven Psychologie und der Glücksforschung gibt es?

Welche Strategien haben sich tatsächlich bewährt, die eigene Lebensfreude ohne eine selbstsüchtige Einstellung und krampfhaftes Verdrängen von Leid zu steigern und zu einem gesünderen und erfüllteren Leben zu finden?

Welche Glücksfallen sind dabei zu beachten? Was hat Glück mit Sinnverwirklichung, einer mitfühlend-liebvollen Haltung und innerer Reifung und eigener Potentialentwicklung zu tun?

In diesem Hörbuch erklärt der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer anschaulich aus seinen klinisch-therapeutischen Erfahrungen, wie über Aktivierung eigener Ressourcen und Stärken und positiver Emotionen wir uns bis in unsere Biologie hinein verändern können.

Er gibt eine Vielzahl sehr praktischer Glücksimpulse zur Aktivierung eigener Kraftquellen und zum Entdecken eigener Stärken - Tips zum Ausprobieren und Aufblühen!

TITELLISTE

1	1. Einleitung - Lösungsorientierung statt Problemtrance und Paralyse durch Analyse	3:43
2	2. Neurobiologische Grundlagen für Wohlbefinden und Zufriedenheit - Was das Gehirn mit Glück zu tun hat	10:42
3	2. Neurobiologische Grundlagen für Wohlbefinden und Zufriedenheit - Was das Gehirn mit Glück zu tun hat (Teil 2)	9:24
4	2. Neurobiologische Grundlagen für Wohlbefinden und Zufriedenheit - Was das Gehirn mit Glück zu tun hat (Teil 3)	4:01
5	2. Neurobiologische Grundlagen für Wohlbefinden und Zufriedenheit - Was das Gehirn mit Glück zu tun hat (Teil 4)	9:03
6	3. Sinn- und Werteorientierung, statt Leidensbekämpfung	5:56
7	3. Sinn- und Werteorientierung, statt Leidensbekämpfung (Teil 2)	6:19
8	4. Glücksimpulse	5:31
9	4. Glücksimpulse (Teil 2)	6:27
10	5. Achtsames Resourcenerleben in der Gegenwart	5:43
11	5. Achtsames Resourcenerleben in der Gegenwart (Teil 2)	5:28
12	6. Ihre Bedürfnis-Befriedigungsbilanz	5:36
13	7. Loslassen, ausmisten und die Reise in die Wunschzukunft	6:14
14	8. Den Blick auf Positives stärken	3:26
15	8. Den Blick auf Positives stärken (Teil 2)	4:55
16	8. Den Blick auf Positives stärken (Teil 3)	7:29
17	Die Goldene Regel - Denker und	4:13

Gedanken 57

18	Denker und Gedanken 58	5:46
19	Denker und Gedanken 59	3:53
20	Denker und Gedanken 60	5:55
21	Denker und Gedanken 61	5:36

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer:
„Wenn mich jemand fragen würde, welches der Hörbücher aus der Anima-Mea-Reihe ich für einen Kurzurlaub und eine bewusste Auszeit aus dem Alltag empfehlen würde, dann wäre es wohl dieses: ein kleiner Reisebegleiter zum eigenen Wohlbefinden, zum Auftanken und zum Auffrischen der eigenen Kraftquellen, voller sinnstiftender Glücksimpulse. Mich hat doch beim Probehören bereits die meditative Musikuntermalung von Uwe Spies ein bisschen glücklich gemacht...“.

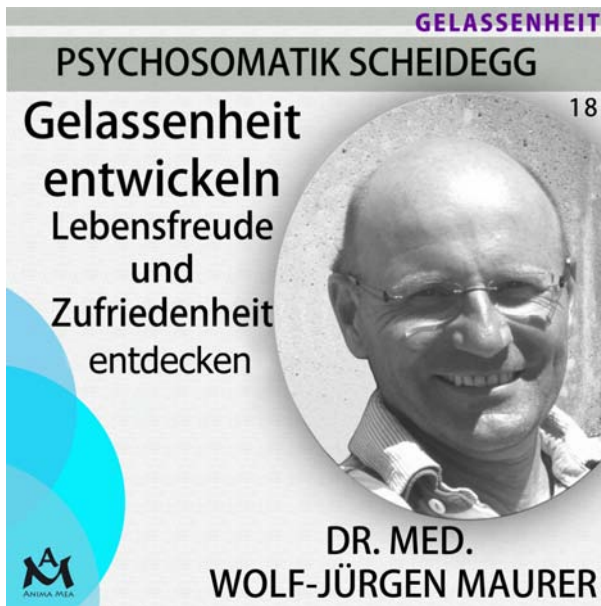
WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG

Gesamtlänge
Erhältlich als
Bestellnummer

125 Minuten
DoCD/DL
CSAM170024-DoCD





GELASSENHEIT

Gelassenheit entwickeln –
Lebensfreude und Zufriedenheit
entdecken

***Wie Sie zu einem vertrauensvollen
und authentischen Lebensstil
finden***

In diesem Hörbuch erklärt der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer anschaulich aus seinen klinisch-therapeutischen Erfahrungen wesentliche Unglücksstrategien: wie wir mit unseren eigenen Erwartungshaltungen Enttäuschungen immer wieder vorprogrammieren und immer wieder dieselben Probleme in unserem Leben konstruieren. Und natürlich auch, wie wir aus der „ewigen Wiederkehr desselben“ mithilfe von Achtsamkeits- und Gelassenheitsstrategien aussteigen können.

Zunächst geht es darum sich der eigenen Glückshindernisse klar zu werden: wie man sich das Leben durch eingefahrenes unflexibles Denken und unachtsames Verhalten selbst unnötig schwer macht. Um dann die eigene innere gelöste Freiheit und Glücksfähigkeit zu entdecken und eigene erfüllende Stärken zu entwickeln.

Gelassenheit ist die Sehnsucht des modernen Menschen, doch wie geht das?

Ist eine entspannte Lebenseinstellung überhaupt erlernbar?

Was sind die Voraussetzungen dafür?

Viele Menschen sehnen sich heute in dieser hektischen Zeit nach innerer Ruhe und Frieden, den sie längst verloren haben. Sie suchen diese meist in der Veränderung äußerer Lebensumstände, geraten hierbei allerdings meist noch mehr in den Kampf gegen die Realitäten des Lebens.

Aber es gibt unvermeidbares und vermeidbares Leid im Leben von uns Menschen. Und es gibt einen inneren Weg zum Glück, welcher der Schulung des eigenen Geistes bedarf.

TITELLISTE

			19	Stärkende Schritte zu innerer Freiheit und Gelassenheit I	09:24
1	Einleitung/Schlüssel zu Zufriedenheit und Gelassenheit	07:09	20	Stärkende Schritte zu innerer Freiheit und Gelassenheit II	08:23
2	Der mürbemachende Kampf gegen die Realität	05:14	21	Fünf praktische Tipps zu mehr Gelassenheit	06:50
3	Gelassenheit und das Glück der Fülle	07:36	22	Herz in den Alltag bringen: Gelassenheitstraining und Stressbewältigung durch Herzresonanz	06:47
4	Die Schulung des Geistes I: Denkautomatismen: Wer wäre ich ohne mein Drama?	05:11	23	Denker und Gedanken 41	06:42
5	Die Schulung des Geistes II: Probleme als Lehrer	01:52	24	Denker und Gedanken 42	06:05
6	Die Schulung des Geistes III: Achtsamkeit als Entwicklung mentaler Stärke	07:44	25	Denker und Gedanken 43	04:59
7	Gesundheit beginnt im Kopf - Das Prinzip der Selbststeuerung	10:40	26	Denker und Gedanken 44	05:27
8	Vorstellungen und Enttäuschungen	06:17	27	Denker und Gedanken 45	03:40
9	Der innere Weg zum Glück: Akzeptanz und Achtsamkeit	02:47	28	Denker und Gedanken 46	05:26
10	Praktische Schlüssel zur Gelassenheit	14:33			
11	Zeiten der Stille - Achtsamkeitsschulen I	04:44			
12	Zeiten der Stille - Achtsamkeitsschulen II	02:58			
13	Zeiten der Stille - Achtsamkeitsschulen III	02:21			
14	Zeiten der Stille - Achtsamkeitsschulen IV	05:20			
15	Zeiten der Stille - Achtsamkeitsschulen V	05:03			
16	Zeiten der Stille - Achtsamkeitsschulen VI	03:48			
17	Zeiten der Stille - Achtsamkeitsschulen VII	06:38			
18	Hindernisse auf dem Weg zu Entspannung und Zufriedenheit	13:49			

WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG

Gesamtlänge

178 Minuten

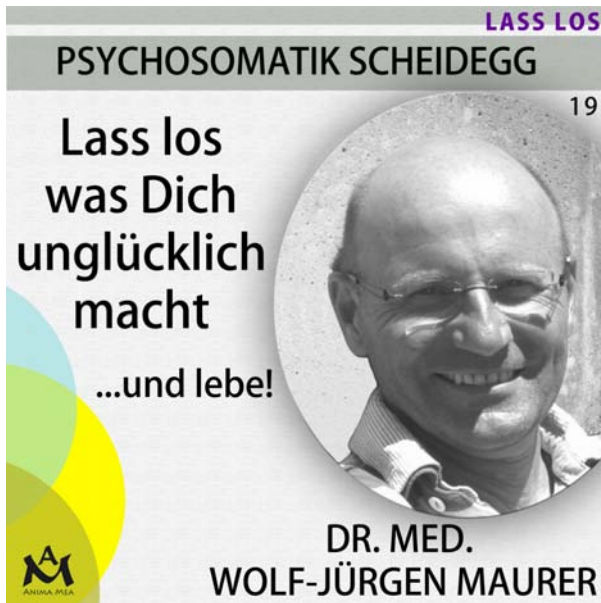
Erhältlich als

3CD/DL

Bestellnummer

CSAM170018-3CD





inkl.
SELBSTHILFE
ÜBUNGEN

Stichwort:
DAS
INNERE
KIND

LASS LOS

Lass los, was Dich unglücklich macht ...

...und lebe!

Du musst loslassen! Wie oft hören wir das und wie gern täten wir das, wenn wir nur wüssten wie das geht.

Was bedeutet eigentlich loslassen?
Woran halten Menschen fest?
Und warum?
Und welche psychosomatischen Folgen hat das?

Woran halten Sie selbst fest und nehmen sich damit zum eigenen Schaden selbst gefangen?
Wann gilt es loszulassen?
Welche Hilfen gibt es ganz praktisch, um das Leben von dem zu befreien, was einen selbst beschwert, unfrei oder klein macht?

In diesem Hörbuch erklärt der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer anschaulich aus seinen klinisch-therapeutischen Erfahrungen viele hilfreiche Übungen hierzu. Mit dem Ziel sich die eigene emotionale Lebendigkeit zu erhalten und wesentlicher zu werden und freier und entspannter zu leben.

TITELLISTE

1	Woran halten Sie fest?	05:57
2	Wozu loslassen?	03:36
3	Was wollen Sie ändern?	06:21
4	Hilfen zum Loslassen-Können (Teil 1)	07:50
5	Hilfen zum Loslassen-Können (Teil 2)	06:13
6	Der Prozess des Loslassens	06:46
7	Sehnsucht nach Leben - den Aufbruch wagen (Teil 1)	04:57
8	Sehnsucht nach Leben - den Aufbruch wagen (Teil 2)	03:40
9	Sehnsucht nach Leben - den Aufbruch wagen (Teil 3)	05:22
10	Sehnsucht nach Leben - den Aufbruch wagen (Teil 4)	03:57
11	Sehnsucht nach Leben - den Aufbruch wagen (Teil 5)	02:44
12	Sich einen Freiraum schaffen - eine Übung zum Loslassen (Teil 1)	07:58
13	Sich einen Freiraum schaffen - eine Übung zum Loslassen (Teil 2)	05:32
14	Denker und Gedanken 25	03:29
15	Denker und Gedanken 26	02:40
16	Denker und Gedanken 27	03:52
17	Denker und Gedanken 28	05:13
18	Denker und Gedanken 29	03:32

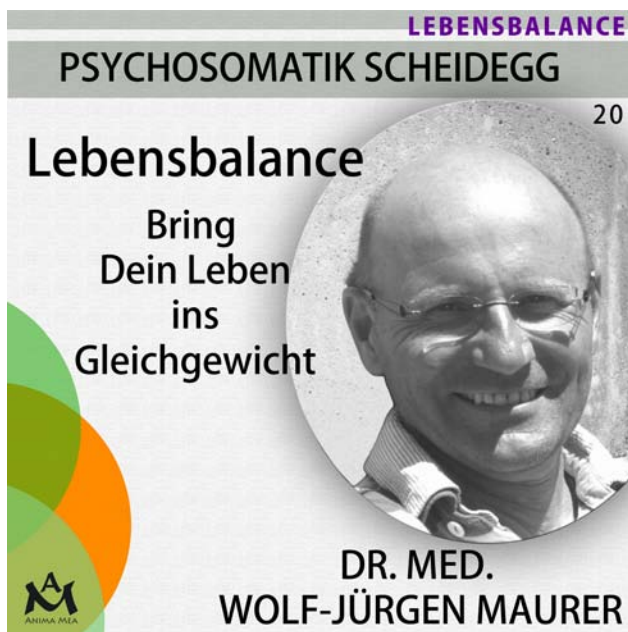
WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG

Gesamtlänge
Erhältlich als
Bestellnummer

90 Minuten
DoCD/DL
CSAM160010-DoCD





inkl.
SELBSTHILFE
ÜBUNGEN

Stichwort:
DAS
INNERE
KIND

LEBENSBALANCE

Bring Dein Leben in's Gleichgewicht

*Hilfen zu innerer Stärke und
Klarheit*

**Womit füllen Sie Ihr kostbares Leben?
Was ist Ihnen wirklich wichtig?
Was wollen Sie aus Ihrem Leben
machen?
Wofür sich engagieren?
Welche Spuren wollen Sie einmal
hinterlassen?
Woran können wir uns halten, wenn
alles zusammenbricht?
Wie finden wir Sinnerfüllung?**

Wie können wir Kurs halten in den Stürmen unseres Lebens, unser inneres Gleichgewicht immer wieder finden, unser Leben so ausbalancieren, dass wir, das was wirklich zählt, nicht aus den Augen verlieren, innere Stärke und Klarheit entwickeln, wie wir handeln und leben wollen?

In diesem Hörbuch bespricht der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer anschaulich aus seinen klinisch-therapeutischen Erfahrungen viele hilfreiche Übungen für ein achtsames, wertorientiertes und erfüllendes Leben.

TITELLISTE

1	Einleitung 1. Der Kompass für ein Leben in Balance	01:28
2	1 a) Was Menschen stark und ausgeglichen macht	03:30
3	1 b) Achtsamkeitsübungen 00:05:	02:31
4	2. Klärung eigener Werte und Leitmotive (Teil I)	06:13
5	3. Klärung eigener Werte und Leitmotive (Teil II)	05:58
6	4. Erfülltes Leben durch Ausbau eigener Stärken a) Was sind Stärken?	03:28
7	4 b) Eigene Stärken entdecken und einsetzen	09:49
8	4 c) Kraftquellen finden und aktivieren	04:29
9	5. Die Neuausrichtung des eigenen Lebenskurses	03:12
10	5. Die Neuausrichtung des eigenen Lebenskurses (Teil II)	03:39
11	5. Die Neuausrichtung des eigenen Lebenskurses (Teil III)	02:37
12	5. Die Neuausrichtung des eigenen Lebenskurses (Teil IV)	03:42
13	6. Die Kraft von Akzeptanz und Sinnorientierung	02:59
14	7. In's emotionale Gleichgewicht und in die eigene Mitte kommen (Übung)	12:41
15	8. Denker und Gedanken 55	04:13
16	9. Denker und Gedanken 56	05:46

WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG

Gesamtlänge
Erhältlich als
Bestellnummer

76 Minuten
CD/DL
CSAM170022-CD





IDENTITÄT

Leben oder funktionieren

Die eigene Identität entwickeln

Viele Menschen suchen ein Leben lang Glück und Zufriedenheit im Außen. Sie folgen den elterlichen Prägungen und versklaven sich in äußeren Zwängen und der Suche nach Anerkennung über Leistung. Aber selbst wenn die Bedürfnisse nach Erfolg, Anerkennung, sozialem Status und materieller Sicherheit befriedigt sind, tritt oft ein Gefühl von Leere, Unzufriedenheit und Sinnlosigkeit auf. Viele Menschen erstarren in Lebensarrangements, die schon lange nicht mehr passen, wagen es aber nicht, Veränderungen zu beschreiten, sie unterdrücken ihre Träume und hören nicht auf ihre Sehnsüchte und verlieren ihre Lebendigkeit.

Fühlen Sie sich fremdbestimmt, unzufrieden, unruhig, unsicher und erschöpft? Sind Sie äußerlich erfolgreich und fühlen trotzdem nicht die ersehnte Lebenszufriedenheit?

Gerade Krisen rufen uns aber dazu auf, uns neu zu entdecken und uns neu zu entwerfen. Welche Schritte sind in solchen Veränderungsprozessen hilfreich? Haben Sie das ewige Funktionieren satt?

Wenn es Ihnen so geht, wie vielen Menschen, Sie aber Sehnsucht nach authentischem Glück und Sinnerfüllung haben, dann möchte der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer mit diesem Hörbuch und seinen klinisch-therapeutischen Erfahrungen Ihnen die Augen öffnen und Ihnen mögliche Ansätze für den Weg zum eigenen authentischen Selbst und der Entwicklung einer eigenen stabilen Identität zeigen.

TITELLISTE

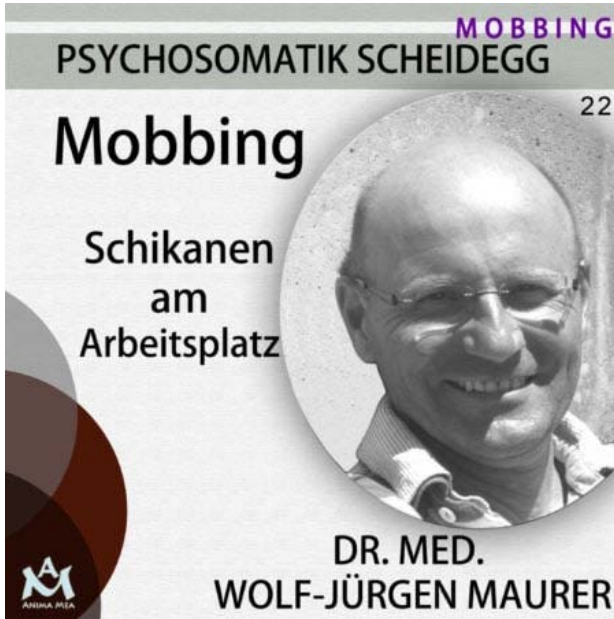
1	Leben oder funktionieren	07:59
2	Glückskiller: Das	05:05
3	Sich selbst kennenlernen	07:34
4	Eigen-Sinn entwickeln - Fremdbestimmte Muster ablegen	08:04
5	Selbstbestimmt das eigene Leben gestalten	03:43
6	Denker und Gedanken 1	05:04
7	Denker und Gedanken 2	05:05
8	Denker und Gedanken 3	08:00
9	Denker und Gedanken 4	07:59
10	Denker und Gedanken 5	05:41
11	Denker und Gedanken 6	05:23

Gesamtlänge 69 Minuten
 Erhältlich als CD/DL
 Bestellnummer CSAM150003-CD

WEITERFÜHRENDE
FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG





MOBBING

Mobbing – Schikanen am Arbeitsplatz

***Wehren Sie sich gegen
Psychoterror!***

Was genau ist eigentlich Mobbing?

Was unterscheidet Mobbing von üblichen Konflikten?

Welche Handlungen fallen unter Mobbing?

Wer mobbt?

Unter welchen Umständen?

Und wer wird gern als Opfer auserkoren?

Welche gesundheitlichen Folgen hat Mobbing, wenn man nicht gegensteuert?

Wie entwickelt sich Mobbing und wie erkennt man das eigene

Gefährdungspotential frühzeitig?

In diesem Hörbuch erklärt der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer anschaulich aus seinem Klinik- und Praxisalltag was Mobbing ist, wozu Mobbing führen kann, und ausführlich wie man sich gegen Mobbing erfolgreich wehren kann.

TITELLISTE

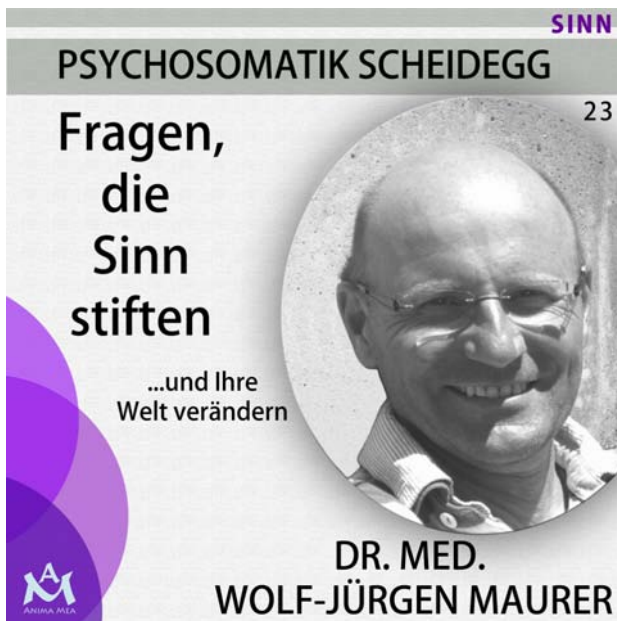
1	1. Einleitung - Was man unter Mobbing versteht	03:58
2	2. Definition von Mobbing	03:28
3	3. Ziele von Mobbingberatung	01:14
4	4. Typische Mobbinghandlungen	02:39
5	5. Mobbingphasen	05:14
6	6. Gesundheitliche Mobbingfolge und Ursachen	04:07
7	7. Wer mobbt und... wer ist als Mobbingopfer gefährdet?	09:21
8	8. So wehren Sie sich erfolgreich gegen Mobbing	03:31
9	8. So wehren Sie sich erfolgreich gegen Mobbing (Teil 2)	05:11
10	8. So wehren Sie sich erfolgreich gegen Mobbing (Teil 3)	04:44
11	9. Patientenbeispiel	06:06
12	10. Denker und Gedanken 75	07:30
13	11. Denker und Gedanken 76 -	09:21

Gesamtlänge **67 Minuten**
 Erhältlich als CD/DL
 Bestellnummer CSAM170027-CD

WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG





Stichwort:
DAS
INNERE
KIND

SINN

Fragen, die Sinn stiften

...und Ihre Welt verändern

Was wir heute sind, stammt aus unseren Gedanken von gestern, und unsere Gedanken und Einstellungen von heute, erschaffen unser Leben von morgen.

Aber wie schafft man es, seine eigenen Einstellungen, die schließlich lange zur Gewohnheit geworden sind, zu verändern?

In einer guten Psychotherapie geht es nicht darum, von einem anderen Menschen Anweisungen zu bekommen, wie man selbst besser leben sollte, sondern eher darum, hilfreiche Fragen gestellt zu bekommen um die eigene oft unbewusst gelernte Lebensphilosophie und Grundüberzeugungen konstruktiv zu überprüfen. Erst die auf diese Fragen gefundenen eigenen Antworten, helfen, aus den zur Stagnation führenden bisherigen Lebensmustern auszusteigen, nachdem diese erkannt wurden.

Mit diesem Hörbuchvortrag bietet Ihnen der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer aus seinen klinisch-therapeutischen Erfahrungen heraus hilfreiche Fragen an, die das Potential haben, den Blickwinkel auf Ihre Welt grundsätzlich verändern zu können. Sie können erkennen, wo Sie unnötig leiden, wie Sie selbst dazu beitragen, wo Sie selbst Chancen haben, aktiv etwas zu mehr Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit beitragen zu können durch Veränderung Ihrer Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster. Fragen die Ihnen helfen, mit dem Leben zu kooperieren, Sie mehr zu sich selbst führen und Ihr Leben in Schwung bringen!

TITELLISTE

1	Einleitung - Zwei Arten von Leid	04:04
2	Lösende Fragen, statt platte Antworten und unpassende Ratschläge	10:05
3	Stoppen selbstquälerischer Muss-turbation	07:24
4	Versöhnung statt Opferspiele	04:23
5	Fragen Sie Ihre innere weise Instanz	10:30
6	Wie ausgewogen ist Ihr Lebensarrangement? (Teil I)	04:47
7	Wie ausgewogen ist Ihr Lebensarrangement? (Teil II)	03:50
8	Wie ausgewogen ist Ihr Lebensarrangement? (Teil III)	03:37
9	Wie ausgewogen ist Ihr Lebensarrangement? (Teil IV)	02:53

Gesamtlänge 52 Minuten
 Erhältlich als CD/DL
 Bestellnummer CSAM170023-CD

WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG





Stichwort:
DAS
INNERE
KIND

LEBENSKUNST

Lebenskunst- Das GUTE leben

Lebenskünstler leben länger

chronische Krankheiten wie Depressionen. Menschen geraten sozialisationsbedingt durch die erlebten und verinnerlichteten Ge- und Verbote ihrer wichtigsten frühen Bezugspersonen, in einen Widerspruch zu ihren Gefühlen, Wünschen und innersten Bedürfnissen. Was fehlt Ihnen für mehr Wohlbefinden, welche psychischen Grundbedürfnisse sind in Ihrem aktuellen Leben zu wenig befriedigt? Entscheidend ist die Frage, was werden Sie tun, um ihr Wohlbefinden zu verbessern? Was bedeutet für Sie Erfolg im Leben?

In diesem Hörbuch greift der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer die Erkenntnisse der modernen Psychologie und die Erfahrungen aus seinem Klinik- und Praxisalltag auf, dass weniger die Problemorientierung als die Suche nach dem was uns stärkt, nach dem Guten statt nach dem Übel zu suchen, Menschen gesund erhält. Er beschreibt die inneren Qualitäten, Einstellungen und Charakter-Stärken, deren Einsatz für die Fähigkeit zum Glück entscheidend sind und zu einem erfüllten leidenschaftlichen Leben führen.

Die Frage nach dem „Glück“ und einem guten Leben treibt die Menschen um. Worin besteht es? Wie kann es erreicht werden? Und warum sind Menschen unter gleichen äußeren Bedingungen dennoch nicht gleich glücklich?

Wir allein sind – vor uns selbst – für dieses Leben verantwortlich. Dabei beginnt Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden zuerst im Kopf und unserem konditioniertem Geist, der unseren Blick auf die Welt, uns selbst und unsere Mitmenschen und unsere emotionale Tönung prägt. Die Fähigkeit durch Eigen-aktivität zu eigenem Wohlbefinden, innerem Gleichgewicht und Bedürfnis-befriedigung und Sicherheit beizutragen, wird Selbstregulation genannt. Können Bedürfnisse von höchster emotionaler Bedeutung nicht durch eigene Verhaltensweisen flexibel erreicht werden und besteht keine Hoffnung mehr, diese in der Zukunft zu erreichen, entsteht

TITELLISTE

		Lösungsorientierung und positive Psychologie		
1	1. Einleitung/Wohlbefinden durch bewusste Selbstregulation	00:14	18 5b) Das menschliche Gehirn und das Glück: Achtsamkeitstraining	06:02
2	1a) Moderne Glücksritter: Wohllieben als Kunst	01:41	19 5c) Das Glück der Fülle	00:57
3	1b) Gesundheit beginnt im Kopf	03:11	20 5d) Resilienz und Wohlbefinden durch Entwicklung menschlicher Fähigkeiten:	01:28
4	1c) Selbstprüfung: Bilanz psychischer Grundbedürfnisse	03:39	21 5e) Sinn finden	02:08
5	1d) Wie Sie individuelles Wohlbefinden suchen und finden	03:43	22 5f) Glauben und Vertrauen können	01:17
6	2. Wer Lust am Leben hat, lebt länger 2a) Enttäuschungsprophylaxe: Pessimismus als Unglücksfalle	01:28	23 5g) Dankbar sein	01:03
7	2b) Tipps zum jung bleiben	04:28	24 5h) Bescheiden bleiben	02:23
8	3. Zufriedenheit durch Selbstwirksamkeit und Beziehung 3a) 18.28: Selbsterkenntnis und Selbstfürsorge: Gefühle als Hinweise auf Bedürfnisse	2:50	25 5i) Hoffen können	01:16
9	3b) Selbstwertung: Aufbruch in die Freiheit	01:34	26 5j) Verzeihen können	04:39
10	3c) Glück durch eigene Stärken	01:57	27 5k) Mitfühlen und lieben können	02:03
11	3d) Das Glück der Hingabe: Lieben was ist	01:52	28 5l) Werte verwirklichen	01:22
12	3e) Das Glück der Beziehung und der Liebe	02:51	29 5m) Lassen können	02:40
13	4. Authentizität, Freiheit, Identität und Glück 4a) Das Glück der Freiheit	01:53	30 5n) Lachen können	00:48
14	4b) Das Glück der Selbstannahme und des Selbstseins: Auf die innere Stimme hören	01:24	31 5o) Ruhe und Stille finden	01:26
15	4c) Das Glück des Augenblicks: Mit allen Sinnen genießen	03:44	32 5p) Klug denken	00:45
16	4d) Das Glück der Leidenschaft: Lieben können ist Glück	02:14	33 5q) Sich engagieren	01:49
17	5. Das Gute stärken, statt nach dem Übel suchen 5a) Glücksforschung:	01:44	34 5r) Erfolg im Leben: Die goldene Regel	01:43
			35 Denker und Gedanken 47	06:07

WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG

Gesamtlänge
Erhältlich als
Bestellnummer

81 Minuten
DoCD/DL
CSAM170019-DoCD





PERSÖNLICHKEITSSTILE

inkl.
SELBSTHILFE
ÜBUNGEN

Meine Persönlichkeit, mein Symptom und ich:
Persönlichkeitsstil, konflikthafte Beziehungsmuster und Symptomentwicklung

Stichwort:
DAS
INNERE
KIND

**Das umfassende Werk über
Persönlichkeitsentwicklung**

**Für Betroffene, Angehörige und
Behandler**

Mancher durch die eigene Persönlichkeitsprägung einseitiger Lebens- und Beziehungsstil macht krank, chronisch unzufrieden und engt die Erlebens- und Beziehungsmöglichkeiten stark ein.

Wie andere mit uns in sensiblen kindlichen Entwicklungsphasen umgegangen sind, prägt unbewusst unser Selbst- und Weltbild, was wir von anderen erwarten oder befürchten und wie wir anderen Menschen begegnen.

Wie entstehen leiderzeugende akzentuierte Persönlichkeitsstile oder gar sogenannte Persönlichkeitsstörungen? Welche kennt die moderne Forschung? Wie formen unsere frühen Bindungserfahrungen unser Gehirn? Kenne ich meine eigenen familiär unbewusst gelernten und automatisierten Rollen und Elternprägungen?

Was versteht man eigentlich wirklich unter einer Neurose oder neurotischen Entwicklung- im Unterschied zu einer Psychose? Wie sieht es um die Veränderbarkeit von Persönlichkeitsstilen und krankmachenden unflexiblen Denk-, Fühl- und Beziehungsmustern aus und welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei den verschiedenen leiderzeugenden und zu Beziehungsverwicklungen führenden Persönlichkeitsausprägungen?

Diese Persönlichkeitsmuster sind dafür verantwortlich, unter welchen Umständen sich Symptome an der Sollbruchstelle der Lebens- und Beziehungsgestaltung aufgrund zentraler Beziehungsängste entwickeln. Der Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsstil und psychosomatischer Symptomentwicklung wird exemplarisch

am Beispiel der Entstehung und Behandlung von Tinnitus dargestellt. Persönlichkeit ist kein unveränderbares Schicksal! Dieses Hörbuch ist eine kraftvolle Ermutigung - und Anleitung-: jeder kann sich weiterentwickeln, für seine Gefühle und Denkmuster die Verantwortung lernen zu übernehmen und so Werte - statt Angst -geleitet sinnerfüllend Leben gestalten.

In diesem Hörbuch wirft der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer auf anschauliche Weise einen spannenden fundierten Blick in die Persönlichkeits-entwicklung des Menschen und stellt die klinisch wichtigsten Persönlichkeits-stile und sogenannten Persönlichkeits-störungen im Detail vor.

Vor allem aber zeigt er therapeutisch effektive Behandlungsmöglichkeiten auf, die die moderne Psychotherapie entwickelt hat, damit die Gegenwart nicht ständig von den Erfahrungen der eigenen Vergangenheit beherrscht wird und die Identitätsentwicklung hin zu mehr „bezogener Autonomie“ nicht stagniert.

**Der Autor, Chefarzt,
Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer, zur
Veröffentlichung von
PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG (25):
Persönlichkeitsstile- meine
Persönlichkeit, mein Symptom und Ich**

“Worum es in meinem neuen Hörbuch geht:

Persönlichkeitsstörungen sind Beziehungsstörungen.

Nicht nur Kontakt und Verbundenheit mit anderen, sondern auch der emotionale Bezug zu sich selbst ist dabei fragil. Die unbewusste Abwehr von Angst und Scham formt den Charakter und der Persönlichkeitsstil soll wie ein unsichtbarer Panzer vor dem Empfinden von Verletzlichkeit und Scham schützen. Die vorgestellte Angst, als unzulängliches und nicht liebenswertes Mangel- und Mängelwesen nicht zu genügen, ist der Motor der Schutz- und Kompensationsstrategien einer Neurose. Dabei ist der Kern der Neurose der verzweifelte und erschöpfende, ja infolge eines ungesunden Perfektionismus zur

Schamabwehr krankmachende Versuch, als ein anderer zu erscheinen und nicht der Mensch zu sein, der man wirklich ist. Aber erwachsen werden bedeutet Verletzlichkeit akzeptieren und lebendig sein - fühlen und lieben können heißt, verletzlich sein.

Zu glauben, Verletzlichkeit sei Schwäche, heißt, Gefühle für etwas Defizitäres zu halten. Indem Menschen sich aus Schamangst gegen ihre Gefühle abschotten, zahlen sie einen zu hohen Preis und entfernen sich von sich selbst und verlieren die Verbundenheit und das, was dem Leben Sinn verleiht. Die Scham hält klein, ängstlich und voller Groll. Nur wenn wir mutig genug sind, unsere Schattenseiten zu untersuchen und uns unserer Schamwunde und unseres Schamverhaltens bewusst werden und sie benennen können, werden wir die unendlich befreiende Macht unseres Lichts entdecken.

Emotionale Offenheit braucht Mut zur Verletzlichkeit und diese ist die Geburtsstätte von Liebe, Vertrauen, Zugehörigkeit und Mitgefühl, sowie von Authentizität, Freude und Kreativität. Erst wenn wir Ungewissheit wagen, riskieren die

Maske abzulegen und uns zu zeigen, können wir ein Sinn erfüllendes leidenschaftliches Leben aus vollem Herzen führen. Unser Bemühen richtet sich dann auf das was wir mit Engagement tun und welche eigenen Werte wir verwirklichen wollen, und nicht darauf, wer wir in den Augen anderer sind.

Wir alle sind kostbare Kinder der Liebe und dazu erschaffen zu lieben und schöpferisch unser Leben zu gestalten. Lieben ist allerdings eine Form von Verletzlichkeit. Nur wer seine Scham überwindet kann endlich damit anfangen zu leben. Wir können lernen, immer mehr zu lieben und immer weniger zu fürchten. Um diesen Weg aus dem Versteckspiel neurotischer Angst zurück zur Liebe geht es in meinem neuen Hörbuch über Persönlichkeitsentwicklung.“

Dr. Wolf-Jürgen Maurer

TITELLISTE

			Bindungsverletzungen und ihre Folgen für die Emotionsregulation (Teil 2)		
1	Einleitung - 1. Der Unterschied zwischen Neurose und Psychose	07:07	15	5. Akzentuierte Persönlichkeitsstile als Überlebensstrategie	04:44
2	1. Der Unterschied zwischen Neurose und Psychose (Teil 2)	06:59	16	5. Akzentuierte Persönlichkeitsstile als Überlebensstrategie (Teil 2)	04:03
3	1. Der Unterschied zwischen Neurose und Psychose (Teil 3)	06:14	17	5. Akzentuierte Persönlichkeitsstile als Überlebensstrategie (Teil 3)	04:19
4	1. Der Unterschied zwischen Neurose und Psychose (Teil 4)	07:03	18	6. Therapie von bindungs- und komplextraumatisierten Patienten mit Persönlichkeitsstörungen	04:24
5	2. Verletzung kindlicher psychischer Grundbedürfnisse als Grundlage für Probleme der Selbst- und Beziehungsregulation	04:35	19	6. Therapie von bindungs- und komplextraumatisierten Patienten mit Persönlichkeitsstörungen (Teil 2)	04:13
6	2. Verletzung kindlicher psychischer Grundbedürfnisse als Grundlage für Probleme der Selbst- und Beziehungsregulation (Teil 2)	06:54	20	7. Die Rollen meines Lebens	05:03
7	2. Verletzung kindlicher psychischer Grundbedürfnisse als Grundlage für Probleme der Selbst- und Beziehungsregulation (Teil 3)	05:58	21	7. Die Rollen meines Lebens (Teil 2)	05:43
8	2. Verletzung kindlicher psychischer Grundbedürfnisse als Grundlage für Probleme der Selbst- und Beziehungsregulation (Teil 4)	04:27	22	7. Die Rollen meines Lebens (Teil 3)	04:34
9	2. Verletzung kindlicher psychischer Grundbedürfnisse als Grundlage für Probleme der Selbst- und Beziehungsregulation (Teil 5)	06:56	23	8. Lösung aus Elternprägungen - Befreiung zur eigenen Identität	05:24
10	3. Trotz Beziehungsverletzungen Verwundbarkeit wagen	06:20	24	8. Lösung aus Elternprägungen - Befreiung zur eigenen Identität (Teil 2)	05:19
11	3. Trotz Beziehungsverletzungen Verwundbarkeit wagen (Teil 2)	05:56	25	8. Lösung aus Elternprägungen - Befreiung zur eigenen Identität (Teil 3)	04:55
12	3. Trotz Beziehungsverletzungen Verwundbarkeit wagen (Teil 3)	06:08	26	9. Liebes- und Bindungsstile	07:37
13	4. Die Neurobiologie früher Bindungsverletzungen und ihre Folgen für die Emotionsregulation	03:55	27	10. Zentrale Beziehungswünsche und Beziehungsängste als Hintergrund akzentuierter Persönlichkeitsstile und Symptomentwicklung	05:13
14	4. Die Neurobiologie früher	04:41	28	10. Zentrale Beziehungswünsche und Beziehungsängste als Hintergrund akzentuierter Persönlichkeitsstile und Symptomentwicklung (Teil 2)	05:38
			29	10. Zentrale Beziehungswünsche und Beziehungsängste als Hintergrund akzentuierter Persönlichkeitsstile und	05:56

Symptomentwicklung (Teil 3)		(Teil 2)		
<u>30</u>	10. Zentrale Beziehungswünsche und Beziehungsängste als Hintergrund akzentuierter Persönlichkeitsstile und Symptomentwicklung (Teil 4)	<u>04:55</u>		
<u>31</u>	10. Zentrale Beziehungswünsche und Beziehungsängste als Hintergrund akzentuierter Persönlichkeitsstile und Symptomentwicklung (Teil 5)	<u>04:46</u>		
<u>32</u>	11. Die Beschreibung verschiedener Persönlichkeitsstile im Detail: 1. Die emotional-instabile Borderlinestörung, bzw. der sprunghafte Persönlichkeitsstil	<u>06:30</u>		
<u>33</u>	11. Die Beschreibung verschiedener Persönlichkeitsstile im Detail: 1. Die emotional-instabile Borderlinestörung, bzw. der sprunghafte Persönlichkeitsstil (Teil 2)	<u>05:33</u>		
<u>34</u>	11. Die Beschreibung verschiedener Persönlichkeitsstile im Detail: 1. Die emotional-instabile Borderlinestörung, bzw. der sprunghafte Persönlichkeitsstil (Teil 3)	<u>05:10</u>		
<u>35</u>	11. Die Beschreibung verschiedener Persönlichkeitsstile im Detail: 1. Die emotional-instabile Borderlinestörung, bzw. der sprunghafte Persönlichkeitsstil (Teil 4)	<u>05:01</u>		
<u>36</u>	11. Die Beschreibung verschiedener Persönlichkeitsstile im Detail: 2. Die narzisstische Persönlichkeitsstörung, bzw. der selbstsichere Persönlichkeitsstil	<u>05:21</u>		
<u>37</u>	11. Die Beschreibung verschiedener Persönlichkeitsstile im Detail: 2. Die narzisstische Persönlichkeitsstörung, bzw. der selbstsichere Persönlichkeitsstil	<u>05:17</u>		
			<u>38</u>	
			11. Die Beschreibung verschiedener Persönlichkeitsstile im Detail: 2. Die narzisstische Persönlichkeitsstörung, bzw. der selbstsichere Persönlichkeitsstil (Teil 3)	<u>04:39</u>
			<u>39</u>	
			11. Die Beschreibung verschiedener Persönlichkeitsstile im Detail: 2. Die narzisstische Persönlichkeitsstörung, bzw. der selbstsichere Persönlichkeitsstil (Teil 4)	<u>06:36</u>
			<u>40</u>	
			11. Die Beschreibung verschiedener Persönlichkeitsstile im Detail: 3. Die abhängige Persönlichkeitsstörung, bzw. der anhängliche Persönlichkeitsstil	<u>07:06</u>
			<u>41</u>	
			11. Die Beschreibung verschiedener Persönlichkeitsstile im Detail: 3. Die abhängige Persönlichkeitsstörung, bzw. der anhängliche Persönlichkeitsstil (Teil 2)	<u>06:07</u>
			<u>42</u>	
			11. Die Beschreibung verschiedener Persönlichkeitsstile im Detail: 3. Die abhängige Persönlichkeitsstörung, bzw. der anhängliche Persönlichkeitsstil (Teil 3)	<u>04:44</u>
			<u>43</u>	
			11. Die Beschreibung verschiedener Persönlichkeitsstile im Detail: 4. Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung, bzw. der gewissenhafte Persönlichkeitsstil	<u>05:31</u>
			<u>44</u>	
			11. Die Beschreibung verschiedener Persönlichkeitsstile im Detail: 4. Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung, bzw. der gewissenhafte Persönlichkeitsstil (Teil 2)	<u>07:02</u>
			<u>45</u>	
			11. Die Beschreibung verschiedener Persönlichkeitsstile im Detail: 4. Die zwanghafte	<u>07:43</u>

	Persönlichkeitsstörung, bzw. der gewissenhafte Persönlichkeitsstil (Teil 3)		von Werten (Teil 5)	
	12. Mein Symptom, meine Persönlichkeit und Ich - am Beispiel Tinnitus	08:11	15. Übungen zur gedanklichen Disidentifikation und Identifikation von Werten (Teil 6)	09:00
46	12. Mein Symptom, meine Persönlichkeit und Ich - am Beispiel Tinnitus (Teil 2)	07:23	15. Übungen zur gedanklichen Disidentifikation und Identifikation von Werten (Teil 7)	04:48
47	12. Mein Symptom, meine Persönlichkeit und Ich - am Beispiel Tinnitus (Teil 3)	07:17	15. Übungen zur gedanklichen Disidentifikation und Identifikation von Werten (Teil 8)	07:18
48	12. Mein Symptom, meine Persönlichkeit und Ich - am Beispiel Tinnitus (Teil 4)	06:52	17. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gefühle und Ihr Leben	09:57
49	12. Mein Symptom, meine Persönlichkeit und Ich - am Beispiel Tinnitus (Teil 5)	06:15	17. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gefühle und Ihr Leben (Teil 2)	07:35
50	13. Stressreduzierende, imaginative Selbsthilfeübung	08:41	17. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gefühle und Ihr Leben (Teil 3)	06:32
51	14. Der Boomerang-Effekt unseres Wertens und Urteilens	04:56	17. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gefühle und Ihr Leben (Teil 4)	06:49
52	14. Der Boomerang-Effekt unseres Wertens und Urteilens (Teil 2)	07:15	17. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gefühle und Ihr Leben (Teil 5)	04:33
53	14. Der Boomerang-Effekt unseres Wertens und Urteilens (Teil 3)	05:46	17. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gefühle und Ihr Leben (Teil 6)	04:04
54	14. Der Boomerang-Effekt unseres Wertens und Urteilens (Teil 4)	07:14	19. Denker und Gedanken 77	04:00
55	15. Übungen zur gedanklichen Disidentifikation und Identifikation von Werten	06:57	20. Denker und Gedanken 78	03:32
56	15. Übungen zur gedanklichen Disidentifikation und Identifikation von Werten (Teil 2)	06:22	21. Denker und Gedanken 79	03:06
57	15. Übungen zur gedanklichen Disidentifikation und Identifikation von Werten (Teil 3)	06:47	22. Denker und Gedanken 80	04:49
58	15. Übungen zur gedanklichen Disidentifikation und Identifikation von Werten (Teil 4)	08:08	23. Denker und Gedanken 81	04:39
59	15. Übungen zur gedanklichen Disidentifikation und Identifikation	04:18		
60				

Stichwort:
DAS
INNERE
KIND

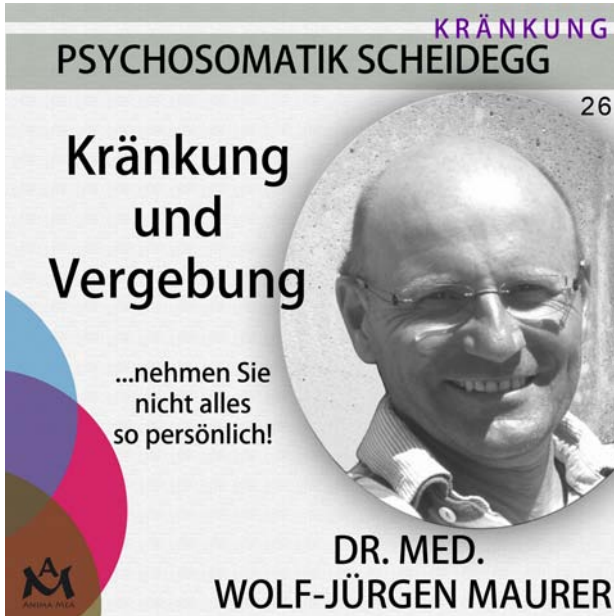
WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG

Gesamtlänge
Erhältlich als
Bestellnummer

436 Minuten
7CD/DL
CSAM170028-7CD





KRÄNKUNG

Kränkung und Vergebung

Was kränkt macht krank – nehmen Sie nicht alles so persönlich!

Vom konstruktiven Umgang mit Kränkungen

Kränkungen stellen das zwischenmenschliche Problem schlechthin dar. Jeder kränkt und wird gekränkt. Kränkungen labilisieren das eigene Selbstwertgefühl und können wichtige Beziehungen zerstören. Da Wertschätzung und soziale Akzeptanz ein menschliches Grundbedürfnis ist, schmerzt Geringschätzung sowie ein Ausgrenzungs- oder Zurückweisungserleben leibseelisch.

Viele psychische, psychosomatische Störungen und auch körperliche Krankheiten resultieren aus nicht überwundenen, verdrängten Kränkungen. Und schliesslich führen Kränkungsreaktionen nicht selten zu Gewalt und Suchtverhalten.

Wie wir lernen können, nicht alles so persönlich zu nehmen und mit Kränkungen und den dahinter versteckten eigenen wunden Punkten und Schamängsten konstruktiver umzugehen, und mithilfe der Fähigkeit der Vergebung alten Schmerz loslassen und unser Herz wieder öffnen, um leichter leben und wieder lieben zu können, das zeigt in diesem Hörbuch der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer in eindrucksvoller Weise auf.

TITELLISTE

1	1. Kränkung und Vergebung - Einleitung	2:57	20	9. Achte auf Deine Urteile	6:05
2	2. Die neurobiologische Grundlage von Kränkungen	6:57	21	Denker und Gedanken 62	4:21
3	2. Die neurobiologische Grundlage von Kränkungen II	4:19	22	Denker und Gedanken 63	2:49
4	2. Die neurobiologische Grundlage von Kränkungen III	5:57	23	Denker und Gedanken 64	4:31
5	3. Ursachen von Kränkungen und Kränkbarkeit	8:50	24	Denker und Gedanken 65	3:49
6	4. Die Psychologie der Gekränkten	5:08	25	Denker und Gedanken 66	3:35
7	4. Die Psychologie der Gekränkten II	5:10	26	Denker und Gedanken 67	2:24
8	5. Die Überwindung von Kränkungen	3:14			
9	5. Die Überwindung von Kränkungen II	3:45			
10	5. Die Überwindung von Kränkungen III	6:03			
11	6. Kränkungen vermeiden durch achtsame Haltung	5:24			
12	7. Wie Sie die Kraft der Kränkung nutzen können	17:57			
13	8. Vergebung als innerer Weg zu Frieden, Glück und Heilung	4:27			
14	8. Vergebung als innerer Weg zu Frieden, Glück und Heilung II	4:00			
15	8. Vergebung als innerer Weg zu Frieden, Glück und Heilung III	3:42			
16	8. Vergebung als innerer Weg zu Frieden, Glück und Heilung IV	5:01			
17	8. Vergebung als innerer Weg zu Frieden, Glück und Heilung V	5:15			
18	8. Vergebung als innerer Weg zu Frieden, Glück und Heilung VI	4:49			
19	8. Vergebung als innerer Weg zu Frieden, Glück und Heilung VII	6:14			

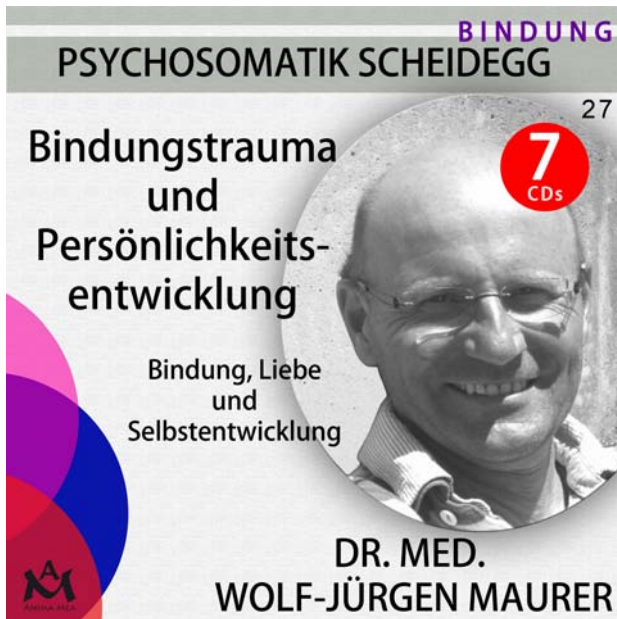
WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG

Gesamtlänge
Erhältlich als
Bestellnummer

137 Minuten
DoCD/DL
CSAM170025-DoCD





inkl.
SELBSTHILFE
ÜBUNGEN

Stichwort:
DAS
INNERE
KIND

+
MEDITATIONEN

BINDUNG

Bindungstrauma und
Persönlichkeitsentwicklung

***Frühkindliche Bindungen und wie
sie uns prägen – Bindung, Liebe
und Selbstentwicklung***

Die Bindungserfahrungen unserer ersten Lebensphase prägen uns ein Leben lang. Sie haben nicht nur Auswirkungen auf unsere Persönlichkeitsentwicklung und Selbststeuerung, das spätere Beziehungsverhalten, sondern auch auf die Stressanfälligkeit – und somit auf unsere Gesundheit.

In einer modernen Psychotherapie sind problematische Beziehungsmuster und deren Veränderung zentral, damit durch anderes Beziehungsverhalten wesentliche Grundbedürfnisse des Menschen besser erfüllt werden können. Denn die mangelnde Befriedigung psychischer Grundbedürfnisse, von denen das wichtigste die Bindung ist, ist der Entstehungshintergrund von Krankheit. Kann man in einer Therapie das Bindungsverhalten klären und verbessern, steigt das Vertrauen zu sich

selbst, die Fähigkeit zu verbesserter Selbstfürsorge und Selbstwahrnehmung und dann auch das Vertrauen zu anderen Menschen. Sind diese Voraussetzungen geschaffen, kann man tragfähige und unterstützende Beziehungen aufbauen.

Kann Liebe von Dauer sein? Gibt es ein Geheimnis für das Glück in lang dauernden Beziehungen?

Neueste Forschungen der Paarinteraktion, der Hirnbiologie und der Bindungsforschung zeigen, dass auch Paarbeziehungen als eine Bindungsbeziehung zu verstehen sind und Paarprobleme als Ausdruck einer Unterbrechung der Bindungsbeziehung. Der entscheidende Faktor für Qualität und Stabilität von Paarbeziehungen ist hierbei die emotionale Verbundenheit und Erreichbarkeit beider Partner füreinander. Diese zu verbessern gelingt in einer emotionsfokussierten und bindungsbasierten Paartherapie.

Was kann ich selbst für meine Wunschzukunft tun?

Der entscheidende Aspekt einer therapeutischen Veränderung besteht in der konkreten emotionalen Erfahrung, dass man sich tatsächlich anders fühlen kann, wenn man sein Leben anders gestaltet. Depressive Gefühle sind nicht fremdbestimmt, sondern Folge gegen die eigenen Bedürfnisse und Interessen gerichteter Entscheidungen und Handlungen, v.a. in Beziehungen.

Was sagt die Symptomatik über die Beziehung des Patienten zu sich selbst und anderen Menschen aus?

Wie kann die Symptomatik therapeutisch entwicklungs- und lösungsorientiert genutzt werden für eine stimmigere Beziehungsgestaltung und optimierte Lebensbalance? Es gilt, eigene Stärken und Kraftquellen zu nutzen und zu lernen, selbstbestimmt zu leben.

Praktikable Strategien aus seinem Klinik- und Praxisalltag für eine lösungsorientierte Selbstentwicklung mit einer Reihe von Selbststeuerung und Selbstakzeptanz fördernden Übungen aus der ressourcenorientierten Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen erklärt der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer in diesem Hörbuch anschaulich und mutmachend-so dass dieses umfassende Hörbuch sowohl für

Betroffene, Angehörige als auch Behandler von Interesse sein dürfte!

Dr. Wolf-Jürgen Maurer zu seinem aktuellen Werk „Bindungstrauma und Persönlichkeitsentwicklung“

„Von der Wiege bis zur Bahre brauchen wir Menschen verlässliche emotionale Verbundenheit als sichere Basis, um uns selbst kennen, schätzen und lieben zu lernen.

Spätere psychosomatische Probleme haben in unseren frühen Bindungserfahrungen ihren Ursprung. Stressregulation und Selbststeuerung der eigenen Emotionen gelingt bei frühen Liebesverletzungen nur schwer, weil eine frühkindliche Scham- und Verlassenswunde es den Menschen schwer macht, sich selbst auszuhalten, sich lieben zu

lassen und stabile gesunde Beziehungen zu halten.

Wer keine gute Beziehung zu sich selbst hat, sucht das Glück verzweifelt in äußeren – leider schnell instabilen – Beziehungen, die ihm das geben sollen, was er sich selbst nicht schenken kann. Aber sie können diese äußere Beziehung erst aufrechterhalten, wenn sie eine bessere innere Beziehung zu sich selbst entwickeln.

Um Hilfestellung zur heute so nötigen Selbststeuerung und Entwicklung der Liebesfähigkeit geht es im umfassendsten Werk der Anima- Mea-Reihe, in der ich Psychosomatische Medizin als Beziehungsmedizin vorstellen möchte. Mit vielen praxisbezogenen Übungsvorschlägen zur Arbeit mit dem inneren Kind und anderen Persönlichkeitsanteilen, die sowohl für Betroffene, Angehörige als auch Behandler von Interesse sein dürften.

Die eine bilaterale EMDR-Stimulation nachempfindende wunderbar haltgebende Musikuntermalung von Uwe Spies verleiht den vielen Übungen mit dem inneren Kind eine besondere stabilisierende Wirkung.“

Dr. Wolf-Jürgen Maurer

TITELLISTE

—	1. Einleitung - 1. Wie frühe Bindung das Leben prägt	2:29
2	2. Die Fähigkeit sich selbst und andere zu verstehen und die eigenen Emotionen zu regulieren	10:02
3	2. Die Fähigkeit sich selbst und andere zu verstehen und die eigenen Emotionen zu regulieren (Teil 2)	10:57
4	3. Schädliche Prägungen erfolgreich überwinden	10:59
5	4. Schwierigkeiten der emotionalen Selbst- und Beziehungsregulation als Ursache von Störungen der Persönlichkeitsentwicklung	07:55
6	4. Schwierigkeiten der emotionalen Selbst- und Beziehungsregulation als Ursache von Störungen der Persönlichkeitsentwicklung (Teil 2)	10:12
7	5. Wie Partnerschaft stabil und Liebe lebendig bleibt	8:22
8	5. Wie Partnerschaft stabil und Liebe lebendig bleibt (Teil 2)	7:40
9	6. Wie frühe Verletzungen prägen - Beziehungsgestörte Persönlichkeiten	6:39
10	6. Wie frühe Verletzungen prägen - Beziehungsgestörte Persönlichkeiten (Teil 2)	11:35
11	7. Beziehungsmedizin und Bindung: Die Stellschraube der Behandlung in der Psychosomatik	6:02
12	7. Beziehungsmedizin und Bindung: Die Stellschraube der Behandlung in	6:06

der Psychosomatik (Teil 2)			
	7. Beziehungsmedizin und Bindung:		
<u>13</u>	<u>Die Stellschraube der Behandlung in der Psychosomatik (Teil 3)</u>	<u>10:38</u>	<u>21</u>
	8. Achten Sie auf die Bilanz Ihres	<u>6:55</u>	
<u>14</u>	<u>Gefühlskontos zur Vermeidung von Burnout und Depression</u>		
	9. Persönlichkeitsentwicklung: Die		
	Veränderung von Denk-, Fühl-,		
	Verhaltens- und Beziehungsmustern		
<u>15</u>	<u>I - Die eigenen Lebenslinien entdecken – aus depressiven Mustern aussteigen</u>	<u>4:51</u>	<u>22</u>
	9. Persönlichkeitsentwicklung: Die		
	Veränderung von Denk-, Fühl-,		
	Verhaltens- und Beziehungsmustern		
<u>16</u>	<u>I - - Die eigenen Lebenslinien entdecken – aus depressiven Mustern aussteigen (Teil 2)</u>	<u>8:15</u>	<u>23</u>
	10. Persönlichkeitsentwicklung: Die		
	Veränderung von Denk-, Fühl-,		
	Verhaltens- und Beziehungsmustern		
<u>17</u>	<u>II - - Der 8-Punkteplan für eine positive Einstellung - Lösung statt Lamento</u>	<u>5:48</u>	<u>24</u>
	10. Persönlichkeitsentwicklung: Die		
	Veränderung von Denk-, Fühl-,		
	Verhaltens- und Beziehungsmustern		
<u>18</u>	<u>II - - Der 8-Punkteplan für eine positive Einstellung - Lösung statt Lamento (Teil 2)</u>	<u>9:44</u>	<u>25</u>
	11. Persönlichkeitsentwicklung: Die		
	Veränderung von Denk-, Fühl-,		
	Verhaltens- und Beziehungsmustern		
<u>19</u>	<u>III - Lösungsfokussierte Selbstentwicklung - Kreative Neugestaltung des eigenen Lebens</u>	<u>8:07</u>	<u>26</u>
	11. Persönlichkeitsentwicklung: Die		
	Veränderung von Denk-, Fühl-,		
	Verhaltens- und Beziehungsmustern		
<u>20</u>	<u>III - Lösungsfokussierte Selbstentwicklung - Kreative Neugestaltung des eigenen Lebens (Teil 2)</u>	<u>11:00</u>	<u>27</u>
	11. Persönlichkeitsentwicklung: Die		
	Veränderung von Denk-, Fühl-,		
	Verhaltens- und Beziehungsmustern		
	III - Lösungsfokussierte		
	Selbstentwicklung - Kreative		
	Neugestaltung des eigenen Lebens		
	(Teil 3)		
	8:08		
	11. Persönlichkeitsentwicklung: Die		
	Veränderung von Denk-, Fühl-,		
	Verhaltens- und Beziehungsmustern		
	III - Lösungsfokussierte		
	Selbstentwicklung - Kreative		
	Neugestaltung des eigenen Lebens		
	(Teil 4)		
	10:48		
	12. Persönlichkeitsentwicklung: Die		
	Veränderung von Denk-, Fühl-,		
	Verhaltens- und Beziehungsmustern		
	IV - Wie Sie alte		
	Bindungsverletzungen und wunde		
	Punkte heilen		
	9:34		
	12. Persönlichkeitsentwicklung: Die		
	Veränderung von Denk-, Fühl-,		
	Verhaltens- und Beziehungsmustern		
	IV - Wie Sie alte		
	Bindungsverletzungen und wunde		
	Punkte heilen (Teil 2): Die Arbeit mit		
	inneren Familienteilen		
	7:49		
	12. Persönlichkeitsentwicklung: Die		
	Veränderung von Denk-, Fühl-,		
	Verhaltens- und Beziehungsmustern		
	IV - Wie Sie alte		
	Bindungsverletzungen und wunde		
	Punkte heilen (Teil 3)		
	12:52		
	13. Ressourcenstärkende und		
	Selbststeuerung fördernde Übungen		
	zur Integration innerer		
	Persönlichkeitsanteile – Die		
	hypnosystemische Arbeit mit		
	Persönlichkeitsanteilen der inneren		
	Familie		
	5:35		
	13. Ressourcenstärkende und		
	Selbststeuerung fördernde Übungen		
	zur Integration innerer		
	Persönlichkeitsanteile - Die		
	hypnosystemische Arbeit mit		
	9:38		

	Persönlichkeitsanteilen der inneren Familie (Teil 2)		Stabilisierungsübungen (Teil 2)		
28	14. Ressourcenaktivierende Übungen - Die Arbeit mit dem inneren Kind	4:56	40	19. Ressourcenaktivierende Übungen - Der Ressourcenkoffer und imaginative Stabilisierungsübungen (Teil 3)	2:52
29	14. Ressourcenaktivierende Übungen - Die Arbeit mit dem inneren Kind (Teil 2)	12:37	41	19. Ressourcenaktivierende Übungen - Der Ressourcenkoffer und imaginative Stabilisierungsübungen (Teil 4)	5:16
30	15. Ressourcenaktivierende Übungen - Die Stärkung positiver Erwachsenenanteile: Die Reise zur inneren Stärke	10:02	42	19. Ressourcenaktivierende Übungen - Der Ressourcenkoffer und imaginative Stabilisierungsübungen (Teil 5)	5:06
31	15. Ressourcenaktivierende Übungen - Die Stärkung positiver Erwachsenenanteile: Die Reise zur inneren Stärke (Teil 2)	4:05	43	19. Ressourcenaktivierende Übungen - Der Ressourcenkoffer und imaginative Stabilisierungsübungen (Teil 6)	6:12
32	16. Ressourcenaktivierende Übungen - Die Verwandlung innerer kritischer Anteile	19:21	44	20. Ressourcenaktivierende Übungen - Telearbeit zur Nachbeelterung traumatisierter Kindanteile und innerem Kinderretten	11:25
33	17. Ressourcenaktivierende Übungen - Die Schaffung innerer, sicherer und heilender Orte und Helferfiguren	12:50	45	20. Ressourcenaktivierende Übungen - Telearbeit zur Nachbeelterung traumatisierter Kindanteile und innerem Kinderretten (Teil 2)	5:04
34	17. Ressourcenaktivierende Übungen - Die Schaffung innerer, sicherer und heilender Orte und Helferfiguren (Teil 2)	5:54	46	21. Denker und Gedanken 68	3:37
35	18. Ressourcenaktivierende Übungen - Telearbeit in der Paartherapie	12:09	47	22. Denker und Gedanken 69	3:52
36	18. Ressourcenaktivierende Übungen - Telearbeit in der Paartherapie (Teil 2)	5:23	48	23. Denker und Gedanken 70	5:32
37	18. Ressourcenaktivierende Übungen - Telearbeit in der Paartherapie (Teil 3)	10:22	49	24. Denker und Gedanken 71	9:27
38	19. Ressourcenaktivierende Übungen - Der Ressourcenkoffer und imaginative Stabilisierungsübungen	1:53	50	25. Denker und Gedanken 72	8:35
39	19. Ressourcenaktivierende Übungen - Der Ressourcenkoffer und imaginative	5:51	51	26. Denker und Gedanken 73	10:27
			52	27. Denker und Gedanken 74	10:20
			53	Widmung	2:08

WEITERFÜHRENDE FOLGEN

Folge	Thema
PSS 1	PSYCHOSOMATIK
PSS 2	ANGST
PSS 3	WUT
PSS 4	ABSCHIED
PSS 5	BURNOUT
PSS 6	SCHMERZ
PSS 7	SELBSTWERT
PSS 8	DEPRESSION
PSS 9	PARTNERSCHAFT
PSS 10	TRAUMAFOLGEN
PSS 11	SCHLAFSTÖRUNGEN
PSS 12	ESSSTÖRUNGEN
PSS 13	SELBSTHEILUNG
PSS 14	RESILIENZ
PSS 15	SELBSTENTWICKLUNG
PSS 16	ZWANG
PSS 17	GLÜCK
PSS 18	GELASSENHEIT
PSS 19	LASS LOS
PSS 20	LEBENSBALANCE
PSS 21	IDENTITÄT
PSS 22	MOBBING
PSS 23	SINN
PSS 24	LEBENSKUNST
PSS 25	PERSÖNLICHKEITSSTILE
PSS 26	KRÄNKUNG
PSS 27	BINDUNG

Gesamtlänge

424 Minuten

Erhältlich als

7CD/DL

Bestellnummer

CSAM170026-7CD



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG

von und mit

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

**Alle 27 Folgen
auf
56 CDs**

- **auch** in der
repräsentativen
ANIMA MEA
(Geschenk-)
BOX

**Alle 27 Folgen
auf
USB-STICK
zum Paketpreis**



www.anima-mea.org

Credits

Für alle in dieser Broschüre vorgestellten Hörbücher und Texte gilt:

Autor, Sprecher

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Aufnahme, Schnitt, Mastering

Uwe Spies

Tonstudio

CLEAR SOUND RECORDING STUDIO

Gestaltung

WestallTV/cs

Produktion

Uwe Spies für Anima Mea/clearsound media

(P)+(C) Anima Mea/clearsound media, Uwe Spies

Alle Rechte vorbehalten

Musik

„Zeiten der Stille“

Komposition, Produktion

Uwe Spies

© CLEAR SOUND Songs
MUSIKVERLAG/GEMA



IMPRESSUM

Herausgeber

ANIMA MEA

Verlag

Eine Inhouse-Marke der
clearsound media, Uwe Spies

Partner der
Starwood Media GmbH

Kirchenanger 1

D-88175 Scheidegg

Telefon: +49 8387 9240-00

Fax: +49 8387 9240-90

E-Mail: clearsound.spies@gmail.com

www.anima-mea.org

Redaktion

Uwe Spies, Geschäftsführung

Alle Bilder © ANIMA MEA/clearsound media,
Uwe Spies außer S. 4 Mit freundlicher
Genehmigung © Thomas Gretler, Bearbeitung
© Uwe Spies, S. 1, 80 © pixabay

Stand: 01.08.2019



ANIMA MEA
Verlag

D-88175 Scheidegg/Westallgäu

www.anima-mea.org

(P)+(C) 2019 Alle Rechte vorbehalten

