

Mittwoch, 4. Juli 2007

LITERATURLISTE RUND UM BURN OUT

Kathrin Asper: Verlassenheit und Selbstentfremdung. Dtv 1990

In diesem Buch werden Aspekte der Seele behandelt die man als alte Wunden bezeichnen kann. burnout kann solche `Schwachstellen´ der seelischen Struktur reaktivieren.

Dürckheim, K.: Der Alltag als Übung vom Weg zur Verwandlung. Bern (Huber) 1987

Jetzt und hier ist die erleuchtung, mitten im Alltäglich ist das Übungsfeld für immer mehr Mensch sein.

Lazarus A., N.: Der kleine Taschentherapeut. In 60 Sekunden wieder o.k. Stuttgart (Klett-Cotta) 1999

Jeden Tag ein kleinens Stück wachsen und lernen.

Peseschkian, N.: Auf der Suche nach Sinn. Psychotherapie der kleinen Schritte. Frankfurt/M. (Fischer) 1998

Sinnverlust und Wertverlust gegensteuern.

Der Wiederaufbau der ausgebrannten Seele erfolgt Schritt für Schritt.

Piero Ferrucci: Werde was du bist. Selbstverwirklichung durch Psychosynthese. rororo

Die vielen Seelenanteile einsammeln um zu einer Einheit zu werden.

Arno Gruen: der Verrat am Selbst. Die Angst vor Autonomie bei Man und Frau. dtv

Immer mehr Mensch werden. Immer mehr der inneren Stimme folgen.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Literatur um 08:08

Lebensübergänge

Lebensübergänge

Der Mensch ist biopsychologisch getaktet. Alle 7 Jahre sind alle Zellen ausgetauscht. / jahre ist auch so etwas wie ein `Atemrhythmus´ des lebenswandels mit Lebensübergängen und kleinen oder größeren Krisen.

Das siebte Leben zwischen 42 und 49 Jahren ist besonders geeignet für midlife-Krisen.

„Dort wo ein Ring (Leben) in den anderen übergeht, erleben wir Verlassenheit, erfahren Angst und Bedrängnis, nehmen wir den Tod (`Krise ist ein kleiner Tod´Anm.NOK), der allezeit ins Leben hineinragt, in uns auf. Übergänge aus welchen inneren und äußeren Gründen sie uns auch immer auferlegt werden – sind kritische Zeiten. In ihnen müssen wir uns im Dasein neu verorten, verändert sich unser Selbstbild und haben wir aufzubrechen zu einem neuen Selbstverständnis und bisweilen auch zu veränderten sozialen und beruflichen Kontexten. – der Blick zurück und die noch nicht will sich einstellende Sicht nach vorne machen uns zu schaffen. „ K.A.

„Lebensübergänge sind narzisstische Krisen und bedeuten, dass wir vorübergehend im Leeren stehen. Altes stimmt nicht mehr, und Neues ist noch nicht gestaltet. Die bisherige Zufuhr an Selbstwertgefühl, die wir durch die Erfüllung des uns zugeschriebenen Umfeldes und der Verfolgung uns wichtig erscheinender Ziele erhalten, ergibt sich nicht mehr von selbst.“K.A.

„Die Lebensmitte schließlich wird als kritische Zeit empfunden, weil diese Nahtstelle verschiedener Lebensalter der Mensch sich noch einmal wandelt und – im günstigsten fälle – der seelische Reifungsprozeß im Übergang von Lebensmittag in das Alter und in der Ausrichtung auf das Ende hin vollzogen werden kann.“

Kathrin Asper: Verlassenheit und Selbstentfremdung. Dtv 1990

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Tiefenstruktur burn out um 08:05