

Das Schluss-mit-dem-Eiertanz-Arbeitsbuch. Für Angehörige von Menschen mit Borderline

Randi Kreger, James P Shirley

Das Schluss-mit-dem-Eiertanz-Arbeitsbuch. Für Angehörige von Menschen mit Borderline Randi Kreger, James P Shirley

Für Angehörige von Menschen mit Borderline

Broschiertes Buch

Ihrem Erfolgsbuch "Schluss mit dem Eiertanz" hat Randi Kreger ein Arbeitsbuch folgen lassen, das nun in deutscher Übersetzung vorliegt. Es ist eine hervorragende Ergänzung zum Ratgeber, weil hier Tests und Übungen zusammengestellt wurden, die zum einen dabei helfen, das eigene Verhalten besser zu erkennen, zum anderen Alternativen bieten zu eingefahrenen Mustern im Umgang miteinander. Es soll "Verstand und Gefühl miteinander zu verbinden", schreibt Randi Kreger.

"Dieses Arbeitsbuch wird Ihnen helfen, sich innerlich ein Stück weit zu entfernen, um den "Tanz" mit dem Borderliner aus der Distanz so zu sehen, wie er wirklich ist. Dies verlangt von Ihnen, sowohl Ihr Verhalten wie das Ihres Angehörigen zu beobachten und schädliche Muster zu identifizieren. Sie werden erkennen, wie es kommt, dass der Borderliner beim Tanzen "führt" und Sie, so gut es geht, folgen, und zwar rückwärts. Sie werden lernen, wie Sie eigene, weniger schädliche "Tanzschritte" initiieren können - das heißt beginnen, im eigenen Interesse und dem Ihrer Familie zu handeln, statt Lebensumstände zu tolerieren, über die Sie keine Kontrolle haben. Als erwachsener Mensch können Sie das Leben in Ihrem Sinne und im Sinne Ihrer Familie gestalten. Sie können nicht nur reagieren, sondern auch agieren."

Aktive Mitarbeit ist bei diesem Buch natürlich unerlässlich. Das Arbeitsbuch kann eigenständig gelesen werden, die vorherige Lektüre von "Schluss mit dem Eiertanz" ist aber empfehlenswert.

Downloaden und kostenlos lesen Das Schluss-mit-dem-Eiertanz-Arbeitsbuch. Für Angehörige von Menschen mit Borderline Randi Kreger, James P Shirley

276 Seiten

Kurzbeschreibung

Ihrem Erfolgsbuch »Schluss mit dem Eiertanz« hat Randi Kreger ein Arbeitsbuch folgen lassen, das nun in deutscher Übersetzung vorliegt. Es ist eine hervorragende Ergänzung zum Ratgeber, weil hier Tests und Übungen zusammengestellt wurden, die zum einen dabei helfen, das eigene Verhalten besser zu erkennen, zum anderen Alternativen bieten zu eingefahrenen Mustern im Umgang miteinander. Es soll »Verstand und Gefühl miteinander zu verbinden«, schreibt Randi Kreger.

»Dieses Arbeitsbuch wird Ihnen helfen, sich innerlich ein Stück weit zu entfernen, um den »Tanz« mit dem Borderliner aus der Distanz so zu sehen, wie er wirklich ist. Dies verlangt von Ihnen, sowohl Ihr Verhalten wie das Ihres Angehörigen zu beobachten und schädliche Muster zu identifizieren. Sie werden erkennen, wie es kommt, dass der Borderliner beim Tanzen »führt« und Sie, so gut es geht, folgen, und zwar rückwärts. Sie werden lernen, wie Sie eigene, weniger schädliche »Tanzschritte« initiieren können - das heißt beginnen, im eigenen Interesse und dem Ihrer Familie zu handeln, statt Lebensumstände zu tolerieren, über die Sie keine Kontrolle haben. Als erwachsener Mensch können Sie das Leben in Ihrem Sinne und im Sinne Ihrer Familie gestalten. Sie können nicht nur reagieren, sondern auch agieren.«

Aktive Mitarbeit ist bei diesem Buch natürlich unerlässlich. Das Arbeitsbuch kann eigenständig gelesen werden, die vorherige Lektüre von »Schluss mit dem Eiertanz« ist aber empfehlenswert. Der Verlag über das Buch

Dieses Arbeitsbuch bietet mit Hilfe von kleinen Tests und Übungen konkrete Anleitungen, das eigene Verhalten zu erkennen und Alternativen zu eingefahrenen Mustern z.B. im Gesprächsverhalten, zu entwickeln. Aktive Mitarbeit ist ausdrücklich erwünscht und notwendig. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Randi Kreger, Schriftstellerin und Borderline-Angehörige, moderiert zahlreiche Internet-Diskussionsgruppen.

James Paul Shirley, Sozialarbeiter, forscht zum Thema Persönlichkeitsstörungen.

Download and Read Online Das Schluss-mit-dem-Eiertanz-Arbeitsbuch. Für Angehörige von Menschen mit Borderline Randi Kreger, James P Shirley #NB68CDS5XV2

Lesen Sie Das Schluss-mit-dem-Eiertanz-Arbeitsbuch. Für Angehörige von Menschen mit Borderline von Randi Kreger, James P Shirley für online ebookDas Schluss-mit-dem-Eiertanz-Arbeitsbuch. Für Angehörige von Menschen mit Borderline von Randi Kreger, James P Shirley Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Schluss-mit-dem-Eiertanz-Arbeitsbuch. Für Angehörige von Menschen mit Borderline von Randi Kreger, James P Shirley Bücher online zu lesen. Online Das Schluss-mit-dem-Eiertanz-Arbeitsbuch. Für Angehörige von Menschen mit Borderline von Randi Kreger, James P Shirley ebook PDF herunterladenDas Schluss-mit-dem-Eiertanz-Arbeitsbuch. Für Angehörige von Menschen mit Borderline von Randi Kreger, James P Shirley DocDas Schluss-mit-dem-Eiertanz-Arbeitsbuch. Für Angehörige von Menschen mit Borderline von Randi Kreger, James P Shirley MobipocketDas Schluss-mit-dem-Eiertanz-Arbeitsbuch. Für Angehörige von Menschen mit Borderline von Randi Kreger, James P Shirley EPub