

Ich will mein Leben zurück!: Selbsthilfe für Angehörige von Suchtkranken (Fachratgeber Klett-Cotta)

Jens Flassbeck

Ich will mein Leben zurück!: Selbsthilfe für Angehörige von Suchtkranken (Fachratgeber Klett-Cotta)
Jens Flassbeck

Downloaden und kostenlos lesen Ich will mein Leben zurück!: Selbsthilfe für Angehörige von Suchtkranken (Fachratgeber Klett-Cotta) Jens Flassbeck

153 Seiten

Pressestimmen

"Jens Flassbeck richtet sich mit seinem Buch an Angehörige und nahe Bezugspersonen von Suchtkranken. In leicht verständlicher Sprache und im Stil der Ratgeberliteratur beschreibt er die problematische Dynamik, die sich in der Beziehung zu einer suchtkranken Person entwickeln kann. Er bringt seine Erfahrung aus der Arbeit mit Drogenabhängigen ein und bezieht sich theoretisch auf gesprächspsychotherapeutische, systemische und verhaltenstherapeutische Ansätze... Insgesamt bietet das Buch eine hilfreiche Unterstützung für Angehörige von Suchtkranken und regt durch Übungen und Fragen zur Selbstreflexion an."

Denise Suhner, Punktum. Schweizerischer Berufsverband für Angewandte Psychologie, März 2015

"Flassbeck legt mit seinem neuen Ratgeber einen auf umfangreichen praktischen Erfahrungen beruhenden, für Angehörige von Suchtkranken konzipierten Leitfaden zur Selbsterkenntnis und Selbsthilfe vor. ... Es handelt sich bei Flassbecks Buch um einen durchdachten, wertschätzenden und für viele Betroffene sicher sehr hilfreichen Ratgeber zur Selbsthilfe, den man guten Gewissens Betroffenen empfehlen kann."

Dr. Yvonne Paelecke-Habermann, socialnet, 16.2.2015

"Es handelt sich um ein engagiertes Buch zur Unterstützung der vielen Millionen Menschen, die im Umfeld von Abhängigkeitskranken leben und sich mit ihnen verstrickt haben. Es gibt konkrete Anleitungen zur Selbstbefreiung und reflektiert die Möglichkeiten therapeutischer Unterstützung für die Angehörigen selbst."

Prof. Dr. Annemarie Jost, socialnet.de, 9.1.2015 Werbetext

Befreiung von der Sucht des anderen Kurzbeschreibung

Nahe Angehörige eines Suchtkranken erleben Tag für Tag eine Achterbahn der Gefühle: Scham, Ohnmacht, Wut und Enttäuschung, aber zugleich auch immer Sorge um den süchtigen Partner oder Elternteil und Hoffnung auf eine Wendung. Doch die Erschöpfung im Dienste des Süchtigen ist in aller Regel vergebens. Das Buch hilft betroffenen Angehörigen, zu einer gesunden Distanz und wieder zu sich selbst zu finden.

- Mit Informationen zur Dynamik der Abhängigkeit

- Klärung: Wie und wann entsteht Co-Abhängigkeit

- Selbsttest: Wie verstrickt bin ich?

- Wege aus der Co-Abhängigkeit: sich selbst schützen, abgrenzen lernen und das eigene Leben neu entdecken.

Download and Read Online Ich will mein Leben zurück!: Selbsthilfe für Angehörige von Suchtkranken (Fachratgeber Klett-Cotta) Jens Flassbeck #ETAIZOYDJ56

Lesen Sie Ich will mein Leben zurück!: Selbsthilfe für Angehörige von Suchtkranken (Fachratgeber Klett-Cotta) von Jens Flassbeck für online ebook Ich will mein Leben zurück!: Selbsthilfe für Angehörige von Suchtkranken (Fachratgeber Klett-Cotta) von Jens Flassbeck 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 Ich will mein Leben zurück!: Selbsthilfe für Angehörige von Suchtkranken (Fachratgeber Klett-Cotta) von Jens Flassbeck Bücher online zu lesen. Online Ich will mein Leben zurück!: Selbsthilfe für Angehörige von Suchtkranken (Fachratgeber Klett-Cotta) von Jens Flassbeck ebook PDF herunterladen Ich will mein Leben zurück!: Selbsthilfe für Angehörige von Suchtkranken (Fachratgeber Klett-Cotta) von Jens Flassbeck Doc Ich will mein Leben zurück!: Selbsthilfe für Angehörige von Suchtkranken (Fachratgeber Klett-Cotta) von Jens Flassbeck Mobipocket Ich will mein Leben zurück!: Selbsthilfe für Angehörige von Suchtkranken (Fachratgeber Klett-Cotta) von Jens Flassbeck EPub