



## **Trauern mit Leib und Seele: Orientierung bei schmerzlichen Verlusten (Fachratgeber Klett- Cotta / Hilfe aus eigener Kraft)**



**Download**



**Online Lesen**

Trauern mit Leib und Seele: Orientierung bei schmerzlichen Verlusten (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) Klaus Onnasch, Ursula Gast ebook pdf

# Trauern mit Leib und Seele: Orientierung bei schmerzlichen Verlusten (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft)

*Klaus Onnasch, Ursula Gast*

**Trauern mit Leib und Seele: Orientierung bei schmerzlichen Verlusten (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft)** Klaus Onnasch, Ursula Gast

Orientierung bei schmerzlichen Verlusten / Hilfe aus eigener Kraft

Broschiertes Buch

In der 3. erweiterten Auflage ihres Buches "Trauern mit Leib und Seele" Autoren den besonderen Akzent, dass es in der Trauer nicht nur um harte "Trauer-Arbeit"en Verlust eines sehr nahen Menschen umzugehen; ebenso wichtig sind Ruhe, Entspannung, Erholung und ermutigende Erfahrungen. Neurobiologische Erkenntnisse zeigen, dass unser Leib selbst vielfältige Schutzmöglichkeiten bereitstellt, Leben in der Krise zu bewahren. Das Mitteilen von Gefühlen kann entlasten und befreien. Andererseits machen seelische und oft auch leibliche Schmerzen immer wieder darauf aufmerksam, dass eine Bearbeitung des entsetzlichen Verlustes notwendig ist. Spiegelsysteme, die in der Zeit gemeinsamen Lebens entstanden sind, ermöglichen einen Dialog mit dem Verstorbenen über den Tod hinaus. Es gibt bewährte Methoden, die die Umschaltung vom Stress-System auf das Entspannungs-System fördern: Zu diesen Methoden gehören Unterbrechung, Meditation, Gebet, Vorstellen innerer Bilder, ebenso vielfältige Weisen, Trauer zum Ausdruck zu bringen und mitzuteilen. Oft kann auf Weinen Lächeln folgen; Trauer kann mit Freude verbunden sein. Insbesondere Symbole und Rituale können dazu beitragen, ein Übermaß an Emotionen zu regulieren und neue Bahnungen zu entwickeln. Insgesamt können sich so die Prozesse in einem Spielraum von schmerzlicher Auseinandersetzung sowie Erholung und Neuorientierung vollziehen. Dieses Verständnis von Trauer als Kraft zum Leben hat sich auch in der Begleitung von Trauernden sehr bewährt. Das Buch versteht sich als Orientierungshilfe für die schwere Zeit der Trauer: Die Trauer beim Verlust eines nahen Menschen drückt sich bei vielen in einem tiefgehenden leib-seelischen Schmerz aus. Trauernde verstehen sich in ihren widersprüchlichen Emotionen oft nicht mehr; gleichzeitig reagiert der Körper meist mit verschiedenen Symptomen und mit Schmerzen....

 [Download Trauern mit Leib und Seele: Orientierung bei schme ...pdf](#)

 [Online lesen Trauern mit Leib und Seele: Orientierung bei sch ...pdf](#)

**Downloaden und kostenlos lesen Trauern mit Leib und Seele: Orientierung bei schmerzlichen Verlusten (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) Klaus Onnasch, Ursula Gast**

---

200 Seiten

Pressestimmen

»Dieses gut lesbare Fachbuch sei in erster Linie uneingeschränkt trauernden Menschen zur Lektüre empfohlen. Es verdient die Bezeichnung Fachratgeber. Darüber hinaus empfehle ich es aber auch all denen, die bereits in der Trauerbegleitung tätig sind und ihr Wissen um die Situation Trauernder um die leib-seelische Komponente erweitern wollen. Dabei erweist es sich als besonders fruchtbar, neueste neurobiologische Erkenntnisse einzubeziehen. Nicht zuletzt ist das Grundanliegen dieses Buches, den Zusammenhang von Leib und Seele verständlich darzustellen, gerade auch für die Menschen wichtig, die sich auf die Tätigkeit als Trauerbegleitende vorbereiten. Ursula Gast und Klaus Onnasch vermitteln dieses Grundanliegen authentisch, basierend auf gut reflektierten eigenen Erfahrungen und mit einem deutlich wertschätzenden Blick auf trauernde Menschen und deren Ressourcen in der Trauer.«

Norbert Mucksch, Leidfaden - Fachmagazin für Krisen, Leid und Trauer, November 2016

»Onnasch weiß, wovon er redet. Onnasch hat sich darüber hinaus intensiv mit der Trauer beschäftigt ... Er will Trauernden und Begleitern den Prozess des Trauerns verständlicher machen und nutzt dabei auch die neuesten Erkenntnisse der Neurobiologie.«

Torsten Müller, Holsteiner Zeitung, 22.02.2012

»Sich selbst in der Trauer besser zu verstehen und auch Trauerreaktionen anderer einordnen zu können, ist das erklärte Ziel dieses Buches. Diese beiden Wege sich der Wirklichkeit von Trauer und Verlustserfahrungen zu nähern, sind extrem gewinnbringend und gut gelungen ... Das Buch überzeugt von der ersten bis zur letzten Seite durch seine profunde Grundlegung, die Praxisrelevanz, die gute Verständlichkeit und die klare Strukturierung. Unbedingt empfehlenswert.«

Oliver Wirthmann, Bestattungskultur, 12/2011

»Aus den Erklärungen über neurobiologische Zusammenhänge leiten die Autoren Anregungen ab, was Betroffene tun können, um gut für ihre eigene körperliche und seelische Verfassung zu sorgen. Das Buch versteht sich somit in erster Linie als Orientierungshilfe für Betroffene, will aber auch allen, die in ihrer beruflichen Praxis mit Trauernden arbeiten, diesen ganzheitlichen Ansatz nahe bringen.«

Hildegard Willmann, ZEITLOS, 4/2011

»Diesem Schmerz Raum zu geben, zugleich aber Platz zu schaffen für Phasen der Ablenkung und Erholung, das ist das Kernthema des mit vielen praktischen Anregungen versehenen Buches. Rituale pflegen, bewusst Erinnerungen wach halten, den Verstorbenen nicht aus seinem Leben verbannen, sondern ihn in neuer Weise daran teilhaben lassen und viele weitere Anleitungen zum Traurigsein sind auch sprachlich so lebensnah formuliert, dass das Buch Betroffenen eine echte Hilfe in schweren Zeiten sein kann.«

Martin Geist, Kieler Nachrichten, 17.09.2011

»Das Buch gibt nicht nur praktische Anregungen, nach schweren Verlusten einen neuen Lebensweg zu finden, es zeigt auch auf, wie durch Trauer hindurch mehr Solidarität entstehen kann.«

Buch aktuell, Winter 2011/2012

«Ein fundierter, einfühlsamer Ratgeber, dem man die große Erfahrung anmerkt. Mit vielen praktischen Anregungen und eingeflochtenen Fallgeschichten.»

Freya Rickert, ekz, 05.09.2011

»Das Buch versteht sich als Orientierungshilfe für die schwere Zeit der Trauer. ... Es vertritt einen ganzheitlichen Ansatz: Trauer betrifft Körper und Psyche. Die Autoren bringen ihre Erfahrungen aus mehr als 30 Jahren Trauerbegleitung ein: Sie geben Anregungen, den eigenen Weg durch die Trauer zu gehen.«  
Dieter Bach, lehrerbibliothek.de, 10.10.2011

»Die Fallbeispiele und Erlebnisberichte von Trauernden machen dieses Buch durchgängig praxisnah und lebendig, findet man doch eigene Empfindungen oder Gehörtes aus der eigenen Arbeit wieder. Insgesamt ein lesenswertes und empfehlenswertes Buch.«

Sabine Horn, hospiz-bw.de, 10.10.2011 Werbetext

Sich selbst in der Trauer besser verstehen Kurzbeschreibung

Das Buch ist das erste Trauerbegleitungsbuch, das die Erkenntnisse der aktuellen neurobiologischen Forschung nutzt, um den Ausnahmezustand von Körper und Psyche in dieser Situation allgemeinverständlich zu beschreiben. Aus dem Wissen über diese Vorgänge leiten die Autoren zahlreiche, in der Praxis bewährte Umgangsmöglichkeiten ab.

In der 3. erweiterten Auflage ihres Buches »Trauern mit Leib und Seele« setzen die beiden Autoren den besonderen Akzent, dass es in der Trauer nicht nur um harte »Trauer-Arbeit« geht, mit dem schweren Verlust eines sehr nahen Menschen umzugehen; ebenso wichtig sind Ruhe, Entspannung, Erholung und ermutigende Erfahrungen.

Neurobiologische Erkenntnisse zeigen, dass unser Leib selbst vielfältige Schutzmöglichkeiten bereitstellt, Leben in der Krise zu bewahren. Das Mitteilen von Gefühlen kann entlasten und befreien. Andererseits machen seelische und oft auch leibliche Schmerzen immer wieder darauf aufmerksam, dass eine Bearbeitung des entsetzlichen Verlustes notwendig ist. Spiegelsysteme, die in der Zeit gemeinsamen Lebens entstanden sind, ermöglichen einen Dialog mit dem Verstorbenen über den Tod hinaus.

Es gibt bewährte Methoden, die die Umschaltung vom Stress-System auf das Entspannungs-System fördern: Zu diesen Methoden gehören Unterbrechung, Meditation, Gebet, Vorstellen innerer Bilder, ebenso vielfältige Weisen, Trauer zum Ausdruck zu bringen und mitzuteilen. Oft kann auf Weinen Lächeln folgen; Trauer kann mit Freude verbunden sein. Insbesondere Symbole und Rituale können dazu beitragen, ein Übermaß an Emotionen zu regulieren und neue Bahnungen zu entwickeln.

Insgesamt können sich so die Prozesse in einem Spielraum von schmerzlicher Auseinandersetzung sowie Erholung und Neuorientierung vollziehen. Dieses Verständnis von Trauer als Kraft zum Leben hat sich auch in der Begleitung von Trauernden sehr bewährt.

Das Buch versteht sich als Orientierungshilfe für die schwere Zeit der Trauer:

Die Trauer beim Verlust eines nahen Menschen drückt sich bei vielen in einem tiefgehenden leib-seelischen Schmerz aus. Trauernde verstehen sich in ihren widersprüchlichen Emotionen oft nicht mehr; gleichzeitig reagiert der Körper meist mit verschiedenen Symptomen und mit Schmerzen.

Das Buch überträgt die Erkenntnisse der Neurowissenschaften erstmals auf Trauerprozesse und vermittelt diese allgemeinverständlich.

Es vertritt einen ganzheitlichen Ansatz:

Trauer betrifft Körper und Psyche. Die Autoren bringen ihre Erfahrungen aus mehr

als 30 Jahren Trauerbegleitung ein: Sie geben Anregungen, den eigenen Weg durch die Trauer zu gehen.

Zielgruppe:

- Trauernde - Männer und Frauen

- Alle, die Trauernde

begleiten

- Alle, denen in der beruflichen Praxis Trauernde begegnen: Ärztinnen und Ärzte, PsychotherapeutInnen, Seelsorger und Seelsorgerinnen.

Download and Read Online Trauern mit Leib und Seele: Orientierung bei schmerzlichen Verlusten  
(Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) Klaus Onnasch, Ursula Gast #5QRXSIV4W76

Lesen Sie Trauern mit Leib und Seele: Orientierung bei schmerzlichen Verlusten (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Klaus Onnasch, Ursula Gast für online ebook Trauern mit Leib und Seele: Orientierung bei schmerzlichen Verlusten (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Klaus Onnasch, Ursula Gast Kostenlose PDF download, 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 Trauern mit Leib und Seele: Orientierung bei schmerzlichen Verlusten (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Klaus Onnasch, Ursula Gast Bücher online zu lesen. Online Trauern mit Leib und Seele: Orientierung bei schmerzlichen Verlusten (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Klaus Onnasch, Ursula Gast ebook PDF herunterladen Trauern mit Leib und Seele: Orientierung bei schmerzlichen Verlusten (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Klaus Onnasch, Ursula Gast Doc Trauern mit Leib und Seele: Orientierung bei schmerzlichen Verlusten (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Klaus Onnasch, Ursula Gast Mobipocket Trauern mit Leib und Seele: Orientierung bei schmerzlichen Verlusten (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Klaus Onnasch, Ursula Gast EPub