

(Pdf free) Achtsamkeit in der Krperverhaltenstherapie. Ein Arbeitsbuch mit 20 Probiersituationen aus der Jacoby/Gindler-Arbeit. Mit Audio-CD (Leben Lernen 197)

## **Achtsamkeit in der Krperverhaltenstherapie. Ein Arbeitsbuch mit 20 Probiersituationen aus der Jacoby/Gindler-Arbeit. Mit Audio-CD (Leben Lernen 197)**

*Von Norbert Klinkenberg*

*DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #147683 in BcherMarke: Klett-CottaVerffentlicht am: 2007-03-01Abmessungen: 8.62 x .98b x 5.35l, Einband: Taschenbuch195 Seiten | File size: 27.Mb

**Von Norbert Klinkenberg : Achtsamkeit in der Krperverhaltenstherapie. Ein Arbeitsbuch mit 20 Probiersituationen aus der Jacoby/Gindler-Arbeit. Mit Audio-CD (Leben Lernen 197)** before purchasing it in

order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Achtsamkeit in der Krpervhaltenstherapie. Ein Arbeitsbuch mit 20 Probiertituationen aus der Jacoby/Gindler-Arbeit. Mit Audio-CD (Leben Lernen 197):

Kundenrezensionen  
Hilfreichste Kundenrezensionen  
39 von 39 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. 1 heit und 8 samkeit  
Von Detlef Rsch  
Sich wieder im Einklang mit sich selber zu erleben und hierbei auf die eigenen Krpersignale zu achten: dies ist das Ziel dieses Buches. Hierbei geht es aber nicht um ein aktives "Ich muss entspannen!", sondern vielmehr vermittelt der Autor das "Lassen", weniger das aus der Entspannungsarbeit bekannte "Los-Lassen", sondern eher ein "Zu-Lassen". Norbert Klinkenberg orientiert sich in diesem "Arbeitsbuch" an den Arbeiten von Heinrich Jacoby (1889 -1964) und Elsa Gindler 1885 - 1961) sowie der buddhistischen Meditationspraxis. Die Achtsamkeit auf den Krper weniger als gymnastische bung zu sehen, sondern vielmehr in einer bestimmten Form von Gelassenheit, dem Erleben des Krpers lauschen. Dieses "achtsame, unvoreingenommene Zurkenntnisnehmen" greift Klinkenberg sehr detailliert auf und verknüpft es mit den neueren Erkenntnissen der Lernpsychologie, Neurobiologie und Neurophysiologie. Namen, wie Spitzer, Grawe und Hther, nennt er in diesen Zusammenhang und ermoglicht so eine ganzheitliche Betrachtung des Krpererlebens. man wird erstaunt sein, dass beispielsweise die geschtzte Menge der Informationen, die unserem Gehirn pro Sekunde ber die Sinnesorgane zugefhr wird, auf 100 Megabyte geschtz wird und die steuerenden Impulse aus unserem Nervensystem immerhin noch 50 Megabyte pro Sekunde ausmachen (S. 22). Mit diesen Informationen zeigt Klinkenberg, wie bedeutsam eine spezifische Achtsamkeit fr unser Wohlbefinden ist und welche Faktoren diesen Prozess behindern knnen. Nach der kurzen theoretischen Einfhrung stellt der erfahrene Arzt und Psychotherapeut sowie Feldenkrais-Practitioner 20 Probiertituationen vor, welche die sensomotorische Sensibilitt zum Thema haben. Hieran anschlieend stellt Klinkenberg die therapeutische Praxis der Krpervhaltenstherapie vor und wie das Thema "Achtsamkeit" in der psychotherapeutischen Praxis umgesetzt werden kann, sowohl mit einzelnen als auch in einer sogenannten "Achtsamkeitsgruppe". Berichte von Patienten und ein ausgiebiges Literaturverzeichnis runden das Buch ab. Im gesamten Buch finden sich sorgfllig platzierte schwarz-wei Photographien, welche in auergewhnlich treffender Weise das Thema "Achtsamkeit" aufgreifen und gut untertitelt sind. Die Lesbarkeit des Buches ist durch zum Teil lngere Textpassagen etwas mhsam. Hier htte man sich mehr Untergliederungen gewnscht, sowie auch ein paar Zeichnungen, die z.B. die physikalischen Phnomene klarer veranschaulicht htten. Die 50 mintige Audio-CD mit ausgewhlten bungsanleitungen ist zwar schwer aus der CD-Tasche im Buch herauszuziehen, dafr aber ist sie hervorragend besprochen. Neben der Achtsamkeit auf den eigenen Krper erfhrt man eine grundlegende Entspannung, die sich nicht nur aufgrund der bungen, sondern vor allem wegen den passend gesetzten Sprechpausen ergibt. Wer zu sich kommen, auf sich anders achten mchte oder dies in der therapeutischen Arbeit einbringen mchte, hat mit diesem Buch alles, um in "8samkeit" eine "1heit" zu erleben.  
1 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Zwei Bcher  
Von HolTechnology G.  
von ihm gelesen. Sehr achtsam in Sprache und Haltung. Viele gute Informationen ber Gindel und deren Arbeitsweise. Frher dachte ich immer, Feldenkrais htte von Mabel Todt und Else Gindel "genommen". Heute wei ich das dies so nicht der Fall ist. In diesem Buch wird die Arbeitsweise von Gindel klar Ebenso ie Einflubereiche von Jacoby.  
2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Rehabilitation, Achtsamkeit, Feldenkrais u.v.m.  
Von Carmen B.  
Ich war selbst bei Klinkenberg auf einer Reha. Wir machten Feldenkraistherapie in der Gruppe und in der Einzelarbeit. Er arbeitete intensiv mit dem Feldenkraislehrer zusammen. Zu dieser Zeit entstand das Buch. Ich habe am Rande, die Feldenkrais-Experimentvorlagen - in einem positiven therapeutischen Sinne - miterlebt und wie sie bei mir und den anderen wirkten. Ich habe das Buch noch nicht gelesen, kann es aber nur uneingeschrnkt empfehlen, weil Klinkenberg und auch sein Team sehr sorgfllig mit den Verfahren umgehen, mit denen sie arbeiten. Ich profitiere heute noch davon, es war fr mich eine wesentliche Erfahrung die mich persnlich und gesundheitlich weitergebracht hat. Therapieerfolge sind in dieser Arbeit in einem langsamen moderaten Wachstumsprozess, weil es kein Schema-F gibt, obwohl es Anleitung und Hilfestellung im Regenerationsprozess gibt. Daher sind die Erfolge individuell im Zeitverlauf zu messen und nicht nach Abschluss der 6-wchigen Therapie. Man lernt hier fr's Leben, und wenn man einmal in Kontakt damit gekommen ist, sind die Methoden treue Begleiter.

Produktbeschreibung  
Ein Arbeitsbuch mit 20 Probiertituationen aus der Jacoby/Gindler-Arbeit  
Broschiertes Buch  
"Achtsamkeit" ist zum neuen Schlsselwort in der Psychotherapie geworden. Ursprnglich aus der buddhistischen Meditationspraxis kommend, werden die heilsamen Effekte achtsamen Verhaltens nun auch bei der Behandlung psychischer und psychosomatischer Krankheiten geschtz und breit eingesetzt: z. B. zur Stressreduktion, zur Behandlung depressiver Patienten und bei Borderline-Strungen.

Pressestimmer  
therapeutischen Arbeit einbringen mchte, hat mit diesem Buch alles, um in "8samkeit" eine "1heit" zu erleben." Detlef Rsch ( .de, 31.05.2007) "In dem Buch von Norbert Klinkenberg liegen viele Anregungen verborgen, die die LeserInnen aufgreifen knnen, oder die sich erst beim zweiten Lesen, oder aber erst in den praktischen "Probiertituationen" der CD, offenbaren. Die Sprache ist sehr einfhlsam und kommt ohne viele Fachbegriffe aus, sodass das Buch fr Betroffene leicht verstndlich geschrieben ist. Genauso knnen jedoch auch

TherapeutInnen einen groen Nutzen aus diesem interessanten Buch ziehen, da Achtsamkeit nicht erst bei der Arbeit mit der Klientin oder dem Klienten beginnt, sondern gerade in der therapeutischen Arbeit seine Wirkung voll entfalten kann, wenn von therapeutischer Seite die eigene Wahrnehmung und das eigene Empfinden berprft werden. ... Klinkenbergs Buch passt hervorragend in die Reihe: Leben lernen!" Berit Lukas (geocities.com, 03/2007) Werbetext 20 bungen zur Achtsamkeit Kurzbeschreibung Achtsamkeit ist zum neuen Schlsselwort in der Psychotherapie geworden. Ursprnglich aus der buddhistischen Meditationspraxis kommend, werden die heilsamen Effekte achtsamen Verhaltens nun auch bei der Behandlung psychischer und psychosomatischer Krankheiten geschzt und breit eingesetzt: z. B. zur Stressreduktion, zur Behandlung depressiver Patienten und bei Borderline-Strungen.