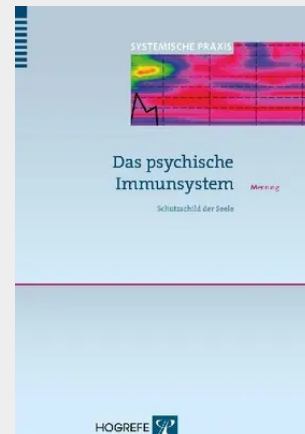


Das psychische Immunsystem

Schutzschild der Seele

Wie es körperliche Erkrankungen und ein somatisches Immunsystem gibt, das sie abwehrt, so gibt es auch ein psychisches Immunsystem, das psychische Erkrankungen abwehrt. Dieses Immunsystem arbeitet meist implizit, ohne unser bewusstes Zutun. Die Widerstandskraft, die Stärke und Robustheit des psychischen Immunsystems bestimmt, wie gut wir gegen menschengemachte Traumata wie Terroranschläge, Krieg und Misshandlungen, aber auch gegen schicksalhafte Naturkatastrophen, tödliche Erkrankungen wie Krebs und den Tod von nahestehenden Personen geschützt sind. Wie überwinden wir psychische Störungen? Über welche Schutzmechanismen verfügen wir? Welches sind die Komponenten, aus denen unser psychisches Immunsystem besteht und was kann dieses stärken? Die psychische Widerstandskraft ist bei jedem Menschen unterschiedlich, einige verkraften selbst schwerste traumatische Schicksalsschläge und können an ihnen wachsen und 'Sinn' gewinnen, andere zerbrechen daran. Es hat sich gezeigt, dass unter anderem Resilienz, Resistenz, die Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu regulieren, Ressourcen zu nutzen und nicht aufzugeben, Optimismus, Selbstachtung sowie die Fähigkeit eine Krise als Chance zur Sinngebung und Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen, entscheidend für die Immunität vor und für die Genesung von einer psychischen Erkrankung sind. Das Buch beleuchtet, was das psychische Immunsystem leistet, wie man es ankurbeln und stärken und seine Fähigkeit zur stetigen Selbstorganisation aufrechterhalten kann.

Wie es körperliche Erkrankungen und ein somatisches Immunsystem gibt, das sie abwehrt, so gibt es auch ein psychisches Immunsystem, das psychische Erkrankungen abwehrt. Dieses Immunsystem arbeitet meist implizit, ohne unser bewusstes Zutun. Die Widerstandskraft, die Stärke und Robustheit des psychischen Immunsystems bestimmt, wie gut wir gegen menschengemachte Traumata wie Terroranschläge, Krieg und Misshandlungen, aber auch gegen schicksalhafte Naturkatastrophen, tödliche Erkrankungen wie Krebs und den Tod von nahestehenden Personen geschützt sind. Wie überwinden wir psychische Störungen? Über welche Schutzmechanismen verfügen wir? Welches sind die Komponenten, aus denen unser psychisches Immunsystem besteht und was kann dieses stärken? Die psychische Widerstandskraft ist bei jedem Menschen unterschiedlich, einige verkraften selbst schwerste traumatische Schicksalsschläge und können an ihnen wachsen und 'Sinn' gewinnen, andere zerbrechen daran. Es hat sich gezeigt, dass unter anderem Resilienz, Resistenz, die Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu regulieren, Ressourcen zu nutzen und nicht aufzugeben, Optimismus, Selbstachtung sowie die Fähigkeit eine Krise als Chance zur Sinngebung und Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen, entscheidend für die Immunität vor und für die Genesung von einer psychischen Erkrankung sind. Das Buch beleuchtet, was das psychische Immunsystem leistet, wie man es ankurbeln und stärken und seine Fähigkeit zur stetigen Selbstorganisation aufrechterhalten kann.


24,95 €

23,32 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3 Werktage
Artikelnummer: 9783801724955**Medium:** Buch**ISBN:** 978-3-8017-2495-5**Verlag:** Hogrefe Verlag GmbH + Co.**Erscheinungstermin:** 01.12.2014**Sprache(n):** Deutsch**Auflage:** 1. Auflage 2015**Serie:** Systemische Praxis**Produktform:** Kartoniert**Gewicht:** 326 g**Seiten:** 128**Format (B x H):** 167 x 241 mm