



Meine innere Welt verstehen: Selbsttherapie mit Persönlichkeitsanteilen. Mit einem Vorwort von Richard C. Schwartz, Begründer der IFS-Therapie

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Meine innere Welt verstehen: Selbsttherapie mit Persönlichkeitsanteilen. Mit einem Vorwort von Richard C. Schwartz, Begründer der IFS-Therapie

Jay Earley

Meine innere Welt verstehen: Selbsttherapie mit Persönlichkeitsanteilen. Mit einem Vorwort von Richard C. Schwartz, Begründer der IFS-Therapie Jay Earley

 [Download Meine innere Welt verstehen: Selbsttherapie mit Pe ...pdf](#)

 [Online lesen Meine innere Welt verstehen: Selbsttherapie mit ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Meine innere Welt verstehen: Selbsttherapie mit Persönlichkeitsanteilen. Mit einem Vorwort von Richard C. Schwartz, Begründer der IFS-Therapie Jay Earley

400 Seiten

Pressestimmen

»Dieses Buch kann Ihnen helfen, sich selbst Mitgefühl und Heilung entgegenzubringen, ohne dafür eine Therapie zu machen ... In den 27 Jahren, die ich mit diesem Modell arbeite, habe ich die Erfahrung gemacht, dass viele Menschen auch ohne Therapeut oder Therapeutin gut an sich arbeiten können. Selbst wenn es Ihnen nicht gelingen sollte, sich von allen Ihren Lasten zu befreien, so können Sie doch die Atmosphäre Ihrer inneren Welt verwandeln, sodass an die Stelle von Selbstverachtung die Fähigkeit tritt, sich selbst zu lieben und zu führen.« (*Richard Schwartz, Begründer der IFS-Therapie*) Kurzbeschreibung

»Faust beklagte, er habe zwei Seelen in seiner Brust. Ich habe eine ganze sich zankende Menge«, meinte Bismarck. Tatsächlich beherbergt unsere Psyche viele Teilpersönlichkeiten, so der Psychologe Jay Earley. Indem wir mit ihnen in direkten Kontakt treten, können wir unsere emotionale Heilung selbst in die Hand zu nehmen. Dieses Buch ermöglicht erstmals praktischen Zugang zur hocheffektiven IFS-Therapie. Anhand der detaillierten Anleitungen können selbst extreme Verhaltensmuster transformiert werden.

Psychotherapie funktioniert durch einen Dialog zwischen Therapeut und Klient – aber was, wenn jeder von uns einen effektiven heilenden Dialog mit sich selbst anfangen könnte? „Weil unsere Psyche tatsächlich viele Subpersönlichkeiten beherbergt“, erklärt der Psychologe Jay Earley, „haben wir die Möglichkeit, unsere emotionale Heilung selbst in die Hand zu nehmen, indem wir in direkten Kontakt mit unseren inneren Anteilen treten.“ Mit seinem Buch ermöglicht Dr. Earley erstmals praktischen Zugang zu der hoch effektiven und wegweisenden therapeutischen Methode namens Internal Family Systems- oder kurz IFS-Therapie, (»Systemische Arbeit mit der inneren Familie«). Diese weltweit anerkannte Therapieform macht endlich nachvollziehbar, warum wir oft Dinge tun, die wir doch gar nicht wollen, und anderes, was wir uns fest vornehmen, scheinbar selbst sabotieren. Denn unsere „innere WG“ liegt häufig miteinander im Clinch. Lähmung und inneres Hin-und-Her-gerissen-Sein ist die Folge.

Anhand der Übungen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen des Buches können selbst tiefe emotionale Wunden transformiert werden. Sie ermöglichen auch therapeutisch unerfahrenen Lesern einen gangbaren und nachhaltigen Weg aus chronischen emotionalen Belastungen – das ist die besondere Stärke von IFS. Die hohe Effektivität entsteht dadurch, dass diese Therapieform auf wertschätzende Art und Weise mit allen inneren Kräften arbeitet – auch denen, die Therapieversuche üblicherweise unterlaufen. Innere kritische Stimmen, die unseren Selbstwert untergraben, oder Teile, die uns dazu bringen, uns selbst z.B. mit übermäßigem Essen, endlosem Aufschieben oder schmerzlichen Beziehungsdynamiken zu schaden, können ihre destruktiven Verhaltensweisen aufgeben und sich in positive Kräfte verwandeln.

Mit innerlich widerstreitenden Persönlichkeitsanteilen umgehen
Das Selbsthilfemanual zur erfolgreichen IFS-Methode

Schritt-für-Schritt-Anleitungen für die emotionale Selbstheilung

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Jay Earley ist Psychologe, Ausbilder und Supervisor mit 40 Jahren Erfahrung als Psychotherapeut. Sein Fokus liegt auf der Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen und der IFS-Therapie. Er bildet weltweit Internal-Family-System-Therapeuten aus und seine Veröffentlichungen werden von Fachkollegen ebenso hoch geschätzt wie vom breiten Publikum. Er lebt mit seiner Frau im Großraum San Francisco.

Download and Read Online Meine innere Welt verstehen: Selbsttherapie mit Persönlichkeitsanteilen. Mit einem Vorwort von Richard C. Schwartz, Begründer der IFS-Therapie Jay Earley #D38EJOK65LQ

Lesen Sie Meine innere Welt verstehen: Selbsttherapie mit Persönlichkeitsanteilen. Mit einem Vorwort von Richard C. Schwartz, Begründer der IFS-Therapie von Jay Earley für online ebook Meine innere Welt verstehen: Selbsttherapie mit Persönlichkeitsanteilen. Mit einem Vorwort von Richard C. Schwartz, Begründer der IFS-Therapie von Jay Earley 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 Meine innere Welt verstehen: Selbsttherapie mit Persönlichkeitsanteilen. Mit einem Vorwort von Richard C. Schwartz, Begründer der IFS-Therapie von Jay Earley Bücher online zu lesen. Online Meine innere Welt verstehen: Selbsttherapie mit Persönlichkeitsanteilen. Mit einem Vorwort von Richard C. Schwartz, Begründer der IFS-Therapie von Jay Earley ebook PDF herunterladen Meine innere Welt verstehen: Selbsttherapie mit Persönlichkeitsanteilen. Mit einem Vorwort von Richard C. Schwartz, Begründer der IFS-Therapie von Jay Earley Doc Meine innere Welt verstehen: Selbsttherapie mit Persönlichkeitsanteilen. Mit einem Vorwort von Richard C. Schwartz, Begründer der IFS-Therapie von Jay Earley Mobipocket Meine innere Welt verstehen: Selbsttherapie mit Persönlichkeitsanteilen. Mit einem Vorwort von Richard C. Schwartz, Begründer der IFS-Therapie von Jay Earley EPub