



## **Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie: Die Bewältigung von Lebensbelastungen und Anpassungsstörungen**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie: Die Bewältigung von Lebensbelastungen und Anpassungsstörungen

*Kai Baumann, Michael Linden*

**Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie: Die Bewältigung von Lebensbelastungen und Anpassungsstörungen** Kai Baumann, Michael Linden

 [Download Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie: Die Be ...pdf](#)

 [Online lesen Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie: Die ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie: Die Bewältigung von Lebensbelastungen und Anpassungsstörungen Kai Baumann, Michael Linden**

---

132 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Die Weisheitspsychologie ist ein vergleichsweise neues Forschungsgebiet, das im Rahmen der Lebensspannenforschung und Gerontopsychologie entwickelt wurde. Weisheit kann definiert werden als Expertise zur Bewältigung schwieriger Lebensfragen und ist ein Resilience- und Copingfaktor im Umgang mit negativen Lebensereignissen. In dem vorliegenden Band wird dieses Konzept übertragen in die klinische Psychologie und Psychotherapie.

Weisheitskompetenzen umfassen (1) die Fähigkeit zum Perspektivwechsel, (2) Empathiefähigkeit, (3) Emotionswahrnehmung und -akzeptanz, (4) Serenität, (5) Fakten- und Problemlösewissen, (6) Kontextualismus, (7) Wertrelativismus, (8) Nachhaltigkeitsorientierung, (9) Ungewissheitstoleranz, (10) Selbstdistanz und Anspruchsrelativierung.

Empirische Studien haben zeigen können, dass Menschen mit höheren Weisheitskompetenzen sich von belastenden Ereignissen besser distanzieren können, bessere Bewältigungsformen haben, erworbene Lebenserfahrungen auf neue Situationen übertragen können, sich mehr mit dem Wohlbefinden von anderen befassen und weniger an vergangenen unangenehmen Ereignissen festhalten.

Es konnte gezeigt werden, dass Weisheit lehr- und lernbar ist. Darauf aufbauend wurde im Rahmen der kognitiven Verhaltenstherapie eine "Weisheitstherapie" entwickelt zur Behandlung von Belastungsreaktionen.

Download and Read Online Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie: Die Bewältigung von Lebensbelastungen und Anpassungsstörungen Kai Baumann, Michael Linden #7NGB9FIRY3K

Lesen Sie Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie: Die Bewältigung von Lebensbelastungen und Anpassungsstörungen von Kai Baumann, Michael Linden für online ebook Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie: Die Bewältigung von Lebensbelastungen und Anpassungsstörungen von Kai Baumann, Michael Linden 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 Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie: Die Bewältigung von Lebensbelastungen und Anpassungsstörungen von Kai Baumann, Michael Linden Bücher online zu lesen. Online Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie: Die Bewältigung von Lebensbelastungen und Anpassungsstörungen von Kai Baumann, Michael Linden ebook PDF herunterladen Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie: Die Bewältigung von Lebensbelastungen und Anpassungsstörungen von Kai Baumann, Michael Linden Doc Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie: Die Bewältigung von Lebensbelastungen und Anpassungsstörungen von Kai Baumann, Michael Linden Mobipocket Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie: Die Bewältigung von Lebensbelastungen und Anpassungsstörungen von Kai Baumann, Michael Linden EPub