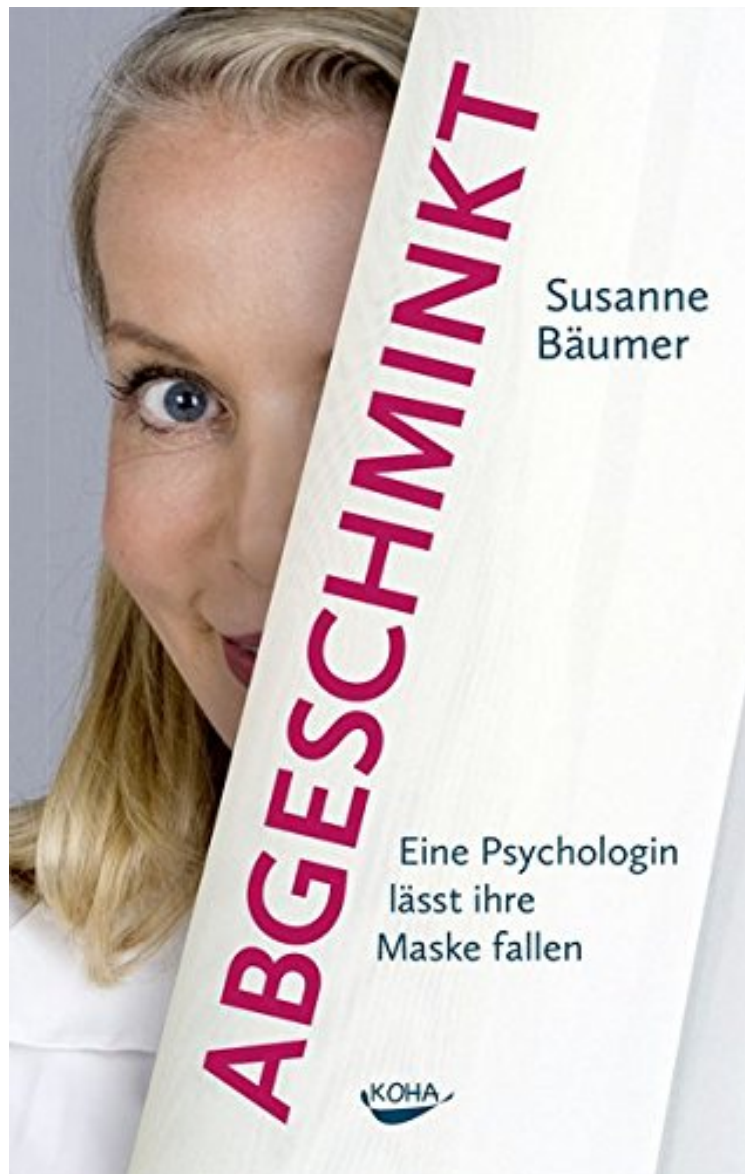


(Free pdf) Abgeschminkt: Eine Psychologin lässt ihre Maske fallen

## Abgeschminkt: Eine Psychologin lässt ihre Maske fallen

Von Susanne Bumer

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



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #820937 in BcherVerffentlicht am: 2015-01-12Abmessungen: 8.50 x .98b x 5.47l, Einband: Gebundene Ausgabe288 Seiten | File size: 32.Mb

**Von Susanne Bumer : Abgeschminkt: Eine Psychologin lässt ihre Maske fallen** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Abgeschminkt: Eine Psychologin lässt ihre Maske fallen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Abgeschminkt ein Buch von Susanne BumerVon Christiana HuyAlbrecht Dders Zeichnung seiner Mutter, eine

verhrmte, von Krankheit gezeichnete alte Frau, befindet sich auf einem Plakat von Klaus Staeck mit der provokanten Aufschrift: Wrdn Sie dieser Frau ein Zimmer vermieten? Dieses Plakat fiel mir ein, als ich das Buch von Susanne Bumer Abgeschminkt in die Hand bekam, in der eine Psychotherapeutin sehr offen ber ihre eigenen, massiven Strungen und ihre zahlreichen Heilungsversuche berichtet. Der Vergleich drngte sich mir auf: Wrdn Sie diese Frau als Therapeutin aufsuchen? Die Autorin beschreibt in ihrem Buch eine Vielzahl von psychischen Strungen unter denen sie jahrelang still gelitten hat, wie Angst, Depression, Burne out, Schlafstrung, Essstrung, ja, sogar mit einer Vergewaltigung muss sie leben. Aber sie hat, getrieben von einer groen Sehnsucht nach einem gesunden Leben, ungewhnliche Wege eingeschlagen. An vielen Beispielen und bungen zeigt sie sehr berzeugend und mit viel Humor, dass Vernderungen mglich sind. Ihre Repertoire an Therapiemethoden hat sie in zahlreichen Seminaren gelernt, angewendet und in ihrem Buch beschrieben. Also eine Mischung aus Autobiografie und Lehrbuch, unkonventionell, behrend und leicht verstndlich. Die Opferrolle ist nicht mehr ihr Ding. Sie will mehr, sie will alles, bis hin zu Ich bin Alles. Das regt an, mal ber die eigenen verkrusteten Strukturen nachzudenken. Es macht Lust auf Vernderung. Man mchte den Kopf freibekommen, den Hamster von seinem Rad schubsen, einfach nur leicht sein, frhlich sein, glcklich sein. Beim Lesen des Buches habe ich geweint und gelacht und mich keine Sekunde gelangweilt. Ich habe vieles ber mich erfahren, da ich mich mit meinen Problemen wiedergefunden habe. Einige der beschriebenen bungen kann man leicht nachmachen und in den Alltag integrieren. Das Buch ist eine Lebenshilfe, man kann darin immer mal wieder nach Lsungen suchen (nach Problemen aber auch, wenn einer keine hat). Daher mein Fazit: Dieser Frau wrde ich nicht nur ein Zimmer vermieten sondern sie auch als Therapeutin aufsuchen. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schnes Buch Von Kunde Dieses Buch geht Nahe, motiviert und inspiriert! Eine Autobiographie die einem durch das lesen Lust darauf macht hart an sich zu arbeiten da Heilung erlebter Traumata oder negative Verhaltens - Muster oftmals tief in uns verwurzelt sind und viel Zeit und Energie investiert werden muss um diese zu heilen. 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das etwas Andere Psychologiebuch Von mojo Dieses Buch ist berraschend frisch und hlt was es verspricht: hier wird krftig abgeschminkt. Die Autorin schreibt sehr persnlich ber ihre psychischen Strungen und deren Heilung. Dabei wagt sie sich ins kalte Wasser und berichtet offen und ehrlich von sich. Was viele Psychologieautoren frchten, wird hier bei den Hrnern gepackt - schonungslos werden die eigenen Schwchen angesprochen. Sich selbst derart angreifbar zu machen erfordert Wagemut und deshalb hat mir dieses Buch auch besonders gut gefallen! Es macht die Person hinter den Ratschlgern erfahrbar, man fhlt sich ihr als Leser sehr nah. Das Buch ist eine Mischung aus Biographie und differenzierten psychischen Strungsbilder-Kapiteln. Dabei schildert Susanne Bumer anhand zahlreicher praktischer bungen aus ihrem Leben, wie sie mit den jeweiligen Problemen umgehen lernte und sie letztendlich heilte. Es gibt dabei keine Hierarchie, keine berkritische Zensur - erlaubt ist, was funktioniert und heilt. So wird man auf eine Reise mitgenommen, in der verschiedenste psychische bungen illustriert werden. Sie macht mit ihrem Beispiel Mut es nachzuahmen ohne belehrend zu sein. Durch die Strukturierung des Buches wiederholen sich an einigen wenigen Stellen Textstellen, da es kein streng chronologischer Aufbau ist, sondern die Strungen das Buch strukturieren - das ist mein einziger Kritikpunkt. Jedoch ist es dadurch auch als Nachschlagewerk geeignet, falls man spter nochmal schnell den Anschluss finden mchte. Ein Buch das Mut macht und anregt zur Eigeninitiative.

Kurzbeschreibung Seit dreiig Jahren arbeitet die Psychotherapeutin Susanne Bumer mit Menschen, die mit ihrem Leben berfordert sind. Nun beschreibt sie zum ersten Mal ehrlich und schonungslos ihre eigene Geschichte. Aufgewachsen in einer typischen deutschen Nachkriegsfamilie mit entsprechenden Problemen, entwickelten sich bei ihr bereits in Kindheit und Jugend eine Vielzahl seelischer und krperlicher Leiden. Aus der Rckschau betrachtet, fhrten jedoch jene traumatischen Erfahrungen zu ihrer wichtigsten Lebensaufgabe: diese Strungen und Krankheiten in ihr Dasein zu integrieren, zu erforschen und in die Heilung zu bringen und schlielich als erwachter Mensch ihr Wissen zum Wohl der Hilfesuchenden zu vermitteln. Die Erkenntnis: Es gibt keinen schnellen Weg, keine Abkrzung, um aus seelischem und krperlichem Elend herauszukommen. Wer aber jeden notwendigen Schritt wie Selbsterkenntnis, Gefhlsklrung, Vergebung, vernnftiges Denken, inneres Lauschen, innere Stille mit Sorgfalt und Achtsamkeit tut, wird mit einer neuen Bewusstseinsstufe berrascht. Das vorliegende Buch macht Mut, sich auf die Reise zu sich selbst zu begeben und den eigenen Weg des Erwachens zu beginnen. ber den Autor und weitere Mitwirkende Dipl.-Psych. Susanne Bumer, geboren am 10.12.1958 in Mnster/Westf., studierte Psychologie und Philosophie an der TU Berlin. Sie erhielt die Approbation in Verhaltenstherapie. Seit dreiig Jahren arbeitet sie als psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis in Berlin. Auf ihrem langen Selbstheilungsweg hat sie ihre Leidenschaft fr Bewusstseinsforschung und Bewusstseinsentwicklung entdeckt. In ihrer therapeutischen Arbeit verbindet sie deshalb zunehmend die psychologische mit der spirituellen Therapie. Mit ihren Bchern mchte sie einem greren Publikum in einer alltagsnahen Sprache ihre langjhrigen Erfahrungen zugnglich machen.