

# Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte: Mentale Selbstregulation und Introvision

Von Angelika C. Wagner  
audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #203178 in BcherMarke: KohlhammerVerffentlicht am: 2011-07-28Abmessungen: 9.13 x .67b x 6.10l, .0 Pfund Einband: Taschenbuch340 Seiten | File size: 65.Mb

**Von Angelika C. Wagner : Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte: Mentale Selbstregulation und Introvision** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte: Mentale Selbstregulation und Introvision:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Theorie mit viel InhaltVon Lady GrandiaDas perfekte Buch fr mich.Die Beispiel sind passend, die Formulierungen

anspruchsvoll und manchmal mu ich Stze zweimal lesen. Aber der Inhalt von jedem Abschnitt ist grer als der jeder anderen Bcher in der Kategorie. Das Buch ist natrlich angemessen vom Preis her, denn das was hier zusammengefasst wurde ist unglaublich hilfreich fr Menschen die gerne theoretisch an sich selbst arbeiten anhand von Bchern und diese in Alltagssituation dann umsetzen knnen. Nicht zu empfehlen fr Menschen, denen viele Fremdwrter und komplizierte Stze Schwierigkeiten bereiten. 9 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Viel trockene Theorie - die sich lohnt! Von Melanie Ich muss Einigen der vorherigen Rezensionen zustimmen: Dieses Buch ist teilweise tatschlich sehr trocken und theoretisch, vor allem die Ausfhrungen ber die historische Entwicklung der vorgestellten Methode. Mchte man wirklich fr sich einen Weg zu mehr Gelassenheit finden, dann stren solche Ausfhrungen m.E. den Lesefluss, der von groer Bedeutung ist, um die Methode aus der Theorie heraus zu verinnerlichen und fr sich selbst "nachspielen" zu knnen. Dennoch lohnt es sich, durchzuhalten, da die vorgestellte Methodik mindestens eine sinnvolle Hilfestellung zu mehr Ausgeglichenheit bieten kann. Letzteres hngt aber vermutlich auch stark vom Leser und dessen Zielen ab, nicht fr Jeden mag dieses (oder jegliches derartige) Buch sinnvoll oder hilfreich sein. Ich musste am Ende jedenfalls feststellen, dass zumindest Einige der allzu trocken und theoretisch wirkenden Stellen durchaus ihre Berechtigung haben - und mchte es nicht mehr missen, dieses Buch gelesen zu haben. Fr mich persnlich bietet es zumindest eine Hilfestellung auf dem Weg, den vermutlich Jeder gerne beschreiten will - eben zu mehr Gelassenheit. 30 von 33 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Viel Theorie Von mafra Aufgrund der Rezension hatte ich ein Praxisbuch fr "interessierte Laien", einen praktischen "Enfhrungskursus in mentale Selbstregulation und Introvision" erwartet und wurde ent-tuscht. Ich habe nicht Psychologie studiert, nur viele Bcher zu psychologischen Themen gelesen - fr mich ist DIESES Buch schwer lesbar. Auf ber 130 Seiten wird zunchst viel Theorie im Psychologie-Fachjargon (z.B. "postimperative negative Variationen") ausfhrlich dargestellt. Erst zum Schlu werden auf gut 80 Seiten praktische Anwendungen vorgestellt. Leider ist auch hier die Sprache - wie an deutschen Unis blich - sehr "wissenschaftlich", d.h. recht theoretisch und wenig lebendig.

**Produktbeschreibung** Mentale Selbstregulation und Introvision Broschiertes Buch Dieses Standardwerk zur Introvision als einer neuen Methode der mentalen Selbstregulation zeigt auf der Basis wissenschaftlicher Ergebnisse detailliert und anhand von vielen Praxisbeispielen, wie man lernen kann, mentale Blockaden und innere Konflikte aufzulsen, um so auch in schwierigen Situationen gelassen und handlungsfhig zu bleiben. Es wird vielfach in Aus- und Weiterbildungsseminaren eingesetzt und wurde - unter Einbeziehung neuester Untersuchungsergebnisse - vollstndig bearbeitet und erweitert.

**Kurzbeschreibung** Dieses Standardwerk zur Introvision als einer neuen Methode der mentalen Selbstregulation zeigt auf der Basis wissenschaftlicher Ergebnisse detailliert und anhand von vielen Praxisbeispielen, wie man lernen kann, mentale Blockaden und innere Konflikte aufzulsen, um so auch in schwierigen Situationen gelassen und handlungsfhig zu bleiben. Es wird inzwischen vielfach in Aus- und Weiterbildungsseminaren eingesetzt und wurde - unter Einbeziehung neuester Untersuchungsergebnisse - vollstndig bearbeitet und erweitert. Aus einer Rezension zur Voraufgabe: "Die Methode der Introvision erweitert (...) den Handlungsspielraum fr interessierte Laien (...) und bietet insbesondere fr Professionelle in der Beratung, dem Coaching und der Therapie eine empirisch berprfte Intervention. Es lohnt sich, die Methode in der Konfliktberatung einzusetzen." (Spektrum der Mediation 28/2007) ber den Autor und weitere Mitwirkende Professor Dr. Angelika C. Wagner, Pdagogische Psychologie, ist Leiterin der Forschungsgruppe Introvision an der Universitt Hamburg.