

Literaturhinweise

[Kontakt](#) | [Suche](#) | [Seitenübersicht](#) | [Login](#) | [Impressum und Datenschutzerklärung](#)

[Startseite](#)

[Wir über uns](#)

[Informationen](#)

[Aktuelles](#)

[Broschürenangebot](#)

[DLH-INFO-Blätter](#)

[DLH-Texte](#)

[Literaturhinweise](#)

[Gesamtliste](#)

[Linkhinweise](#)

[Veranstaltungen](#)

[Presse](#)

[DLH-INFO-Zeitung](#)

[Selbsthilfeinitiativen](#)

[Kontaktwünsche](#)

[Rund um die Krankheit](#)

[Diskussionsforen](#)

[DLH-Mitgliederbereich](#)



Literaturhinweise

Suchbegriff:

... oder wählen Sie eine Kategorie ▼

Suchen

Detailansicht: Verabredung mit dem Glück - so stärken Sie Ihre seelische Widerstandskraft

Beschreibung:

• **Kategorie:**

Bewältigung von Krebs

• **Titel:**

Verabredung mit dem Glück - so stärken Sie Ihre seelische Widerstandskraft

• **Ausgabe:**

1. Auflage 2015

• **Autor/Herausgeber:**

Christian Firus, Hans-Hermann Firus, Vorwort Luise Reddemann

• **ISBN:**

978-3-8436-0572-4

• **Preis:**

14,99

• **Seitenanzahl:**

158

• **Adresse für Einzelbestellungen:**

über Buchhandel bestellen

• **Rezension:**

Jeder Mensch erlebt Situationen, die ihn herausfordern. Sei es eine Trennung von einem geliebten Menschen, der Verlust des Arbeitsplatzes oder eine schwere Krankheit. Wer seine Stärken und Fähigkeiten pflegt und seine Ressourcen voll ausschöpft, kann solch schwierigen Erlebnissen etwas entgegensetzen und sogar daran wachsen. Der Autor Christian Firus, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychiatrie, Traumatherapie und systemische Therapie, zeigt einige Wege auf, die es einem erleichtern können, mit schwierigen Situationen besser fertig zu werden. Hierbei geht es u.a. um Achtsamkeit und Akzeptanz, Kraftquellen, Selbstfürsorge, Sinn und Spiritualität. Jedes Kapitel endet mit dem Abschnitt „Vertiefende Fragen und Anregungen“. Hier kann sich der Leser noch einmal etwas Zeit nehmen, um die Inhalte des Kapitels zu durchdenken oder ggf. mit dem Partner oder einem Freund darüber ins Gespräch zu kommen. Im Text finden sich zahlreiche Querverweise auf die Autobiografie von Hans-Hermann Firus, Vater des Autors, die im zweiten Teil des Buches abgedruckt ist. Dieser war vor allem als Kind und Jugendlicher sehr belastenden Lebensereignissen ausgesetzt. „Verabredung mit dem Glück“ ist ein verheißungsvoller Titel. Eine bemerkenswerte Erkenntnis der Glücksforschung ist in dem Zusammenhang, dass weder Reichtum noch Schönheit noch – und das erstaunt vielleicht am meisten – körperliche Gesundheit mit einem hohen Glücksniveau korrelieren. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass eine Enttäuschung, ein Verlust oder auch ein schwerer Schicksalsschlag nicht ausschließen, dennoch Glück und Zufriedenheit zu erleben. Daran kann man gezielt arbeiten.

Rezensent(in):

Dr. Ulrike Holtkamp, DLH-Geschäftsführerin



[<- zurück](#)

© Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe e.V.



[Print Current Page](#)

