

Quelle: lazarus.at/2019/01/09/buchtipp-lebenskrisen-erfolgreich-nuetzen

Buchtipp: Lebenskrisen erfolgreich nützen



Der Psychotherapeut und Traumaexperte Dr. Christian Lüdke - bekannt aus Radio und TV - bietet überraschende Perspektiven im Umgang mit Krisen

Das Leben besteht aus Veränderungen, die zu Krisen führen können. Zum Leben gehören Krisen dazu: Stress am Arbeitsplatz, in der Beziehung oder Freundschaften, Schwierigkeiten bei der Selbstfindung, Glaubens- und Sinnkrisen – wir alle kennen solche Situationen, doch daran muss man nicht zwangsläufig zerbrechen. Schaffen wir es, trotz der Krise positiv zu denken und aus der jeweiligen Situation das Beste zu machen, können wir unsere Befindlichkeit und Gesundheit maßgeblich steuern.

Der Psychotherapeut und Traumaexperte Dr. Christian Lüdke - bekannt aus

Radio und TV - bezeichnet in der Neuauflage „[Wenn die Seele brennt](#)“ eine Krise als eine Phase der Entwicklung, Wandlung und Veränderung, deren Bewertung von einem selbst abhängt.

Gemeinsam mit Dr. Kerstin Lüdke, Polizeibeamtin und Systemische Coachin, zeigt Christian Lüdke, wie man belastende Situationen überlegt angeht und meistert. Die Autoren unterstreichen dafür die Vorgänge, auf die wir Einfluss nehmen können: unser Denken und unsere Haltung zur Welt. Das Buch hilft dabei, die eigenen Gedanken so zu wandeln, dass sie zum Heilmittel werden.

Das Motto ist: Was wir uns vorstellen können, können wir erreichen. Wenn wir das Leben in seinen Höhen und Tiefen annehmen, können wir nur dazugewinnen. Dazu gehört auch, auf seine eigenen Gefühle zu hören und Vertrauen zu sich selbst aufzubauen. So geht man am Ende gestärkt aus Krisen hervor und begreift, wie diese uns tatsächlich in unserem Leben weiterbringen und sogar ganz wichtig für unsere persönliche Entwicklung sind.

Das Buch liefert neue und überraschende Perspektiven und Ideen für den Umgang mit Krisen, die den Lesern helfen, eigene Wege aus schwierigen Situationen heraus einzuschlagen. Erschienen im medhochzwei Verlag, Heidelberg.