

April 2013

## Lesenswert

### Mein Weg in die Entspannung

- ausgeglichen
- beschwerdefrei
- leistungsfähig

Dr. Norman Schmid

Maudrich Verlag

[www.maudrich.com](http://www.maudrich.com)



ISBN: 978-3-85175-978-5

**Finden Sie heraus, was Ihnen guttut, und erstellen Sie Ihr eigenes Stressprofil.** Was uns entspannt, ist ebenso individuell wie unsere Persönlichkeit. Ob Burnout, Angst, psychosomatische Beschwerden oder Schmerzen:

Mit diesem Praxisbuch lernen Sie verschiedene Übungen kennen und erfahren, wie Sie sie im Alltag wirkungsvoll einsetzen können.  
Mit Übungs-CD und Beiheft zur persönlichen Auswertung.

Auf Basis des Stresskonzepts werden verschiedene Befindlichkeitsstörungen und Krankheitsbilder erläutert und auf die Work-Life-Balance eingegangen. Der Hauptteil des Buchs umfasst die Darstellung verschiedener Entspannungsverfahren. Zwar gibt es eine Anleitung, wie jemand die für sich selbst beste Entspannungsmethode finden kann, es bleibt jedoch genügend Spielraum diejenige zu wählen, die einem am meisten zusagt. Und darin liegt ein wichtiges Kriterium: Im Sinne der Selbstkompetenz und Selbstwirksamkeit wird eine Person die Methode am besten finden und auch von ihr am meisten profitieren, wozu sie sich selbst entschließt und wozu sie auch am meisten motiviert ist, sie durchzuführen!

Mein Weg in die Entspannung eine gute Hilfe, diese Kluft zu überwinden. Folgt man der Ansicht, dass der Patient Experte über sich selbst und der Therapeut Spezialist über Modelle sowie Theorien und Methoden ist, so stellt das Buch einen guten Leitfaden dar! (o. Univ. Prof. Dr. Ilse Kryspin-Exner, Ordinariat Klinische Psychologie, Fakultät für Psychologie der Universität Wien).

#### Impressum

[www.patientenanwalt.com](http://www.patientenanwalt.com)

Herausgeber: NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft

Rennbahnstrasse 29 (Glaswürfel) Tor zum Landhaus A- 3109 ST. PÖLTEN

Telefon: 02742/9005-15575 Fax: 02742/9005-15660 E-Mail: [post.ppa@noel.gv.at](mailto:post.ppa@noel.gv.at)