

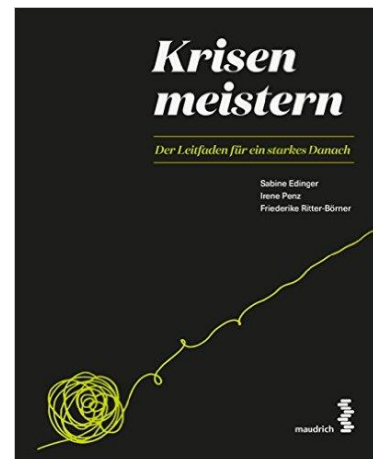
Juli 2016

## Lesenswert

### Krisen meistern Der Leitfaden für ein starkes Danach

**Sabine Edlinger, Irene Penz,  
Friederike Ritter-Börner**  
Facultas/Maudrich Verlag

ISBN-13: 978-3990020173  
€ 19,90



Ob familiär, beruflich, gesellschaftlich, wirtschaftlich, finanziell, körperlich oder psychisch, Krisen gibt es in allen Varianten und Intensitäten und meist sind mehrere Lebensbereiche betroffen. Oft fehlen uns Strategien und Werkzeuge, um wieder herauszufinden.

Dieses Buch hilft Ihnen, Schritt für Schritt einen Weg aus dem schwarzen Loch zu finden. Aus rund 20.000 dokumentierten Gesprächen am Krisennotruf sowie aus Ihrer psychologischen, pädagogischen und journalistischen Praxis stammen die Erfahrungen und das Wissen der Autorinnen. Nutzen Sie die Krise als Chance

Dieser Leitfaden, geschrieben von Krisen- und Gesundheits-Expertinnen gibt Ihnen das richtige Werkzeug in die Hand: Sie lernen Ihre Ressourcen kennen, finden handfeste Ansätze dafür, wie Sie weniger krisenanfällig werden, und bekommen so das erprobte Rüstzeug, damit Sie selbst bei lebensverändernden Ereignissen wieder Fuß fassen und die Krise meistern können. Denn was wirklich zählt, ist das glückliche Leben.

#### Autorinnen:

**Sabine Edlinger** ist Sozialpädagogin, integrative Bewegungstherapeutin, Autorin und Referentin im Bereich Gesundheitsprävention. **Irene Penz** ist Systemische Psychotherapeutin, Traumatherapeutin, Supervisorin und Autorin. **Friederike Ritter-Börner** ist Kommunikationswissenschaftlerin, Journalistin und seit vielen Jahren Chefredakteurin und Autorin im Gesundheitsbereich.

#### 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