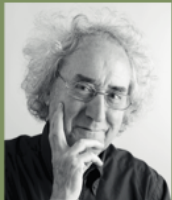


Das Leben gleicht dem Balanceakt des Seiltänzers: Wir müssen immer wieder das Gleichgewicht zwischen den teilweise widersprüchlichen Herausforderungen des Lebens finden. Urs Peter Lattmann gibt dazu in «Den Seiltanz wagen» Anregungen und praktische Hilfen, damit das Balancieren auch dann gelingt, wenn das Lebensseil kräftig schaukelt.

Das Buch ist bausteinartig gestaltet: Die einzelnen Kapitel können unabhängig voneinander gelesen und praktische Übungen einzeln «herausgepickt» und im Alltag als Ressource angewendet werden.



Urs Peter Lattmann, *1943 in Bad Ragaz; Studium der Germanistik (Lic. phil.) und der Erziehungswissenschaften (Dr. phil.); Direktor der Höheren Pädagogischen Lehranstalt (HPL) des Kantons Aargau; zuletzt Professor für Pädagogik, Gesundheitspsychologie und Tiefenpsychologie sowie Gründer und Co-Leiter des Kompetenzzentrums «RessourcenPlus R+» an der Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW und als Psychotherapeut FSP in freier Praxis tätig (www.s-r-e.ch).

somedia
BUCHVERLAG

ISBN 978-3-7253-1067-8

Urs Peter Lattmann

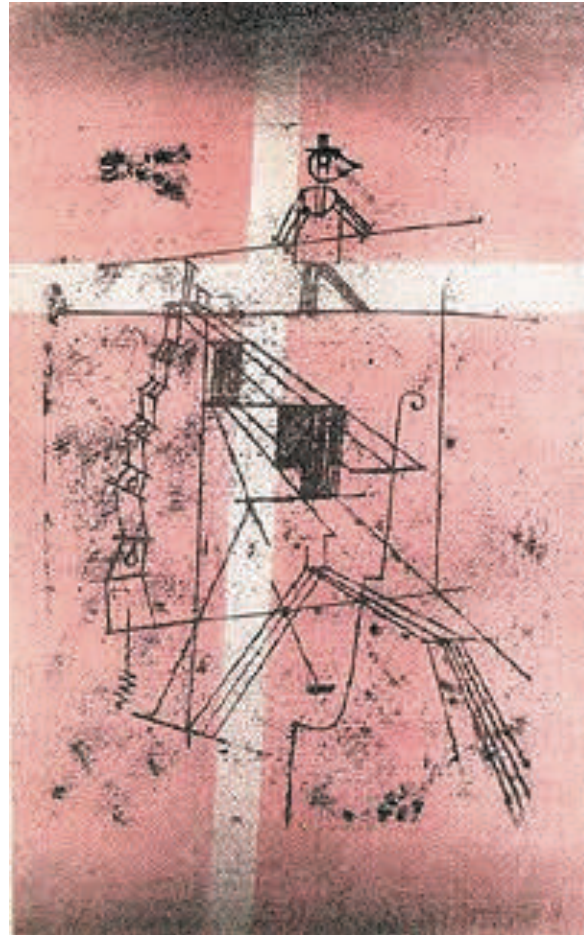
Den Seiltanz wagen – Leben in Spannungsfeldern

Urs Peter Lattmann

DEN SEILTANZ WAGEN

Leben in Spannungsfeldern

Edition Rüegger



Paul Klee, der Seiltänzer (1923)

Den Seiltanz wagen – Leben in Spannungsfeldern

INHALT Kurzübersicht

Einleitung

Leben balancierend gestalten
Zum Konzept
Ressourcen für das Balancieren

Teil A

Polaritäten des Lebens - Thema mit Variationen

1. Variation: «Alles Geschehen erfolgt kraft eines Gegensatzes»
2. Variation: Sinn ergibt sich nicht von selbst, sondern ...
3. Variation: «Der Mensch wird am Du zum Ich» (Buber)
4. Variation: Werktagsglück versus Sonntagsglück?
5. Variation: Weisheit des Masses: In der Balance leben
6. Variation: Machen und/oder lassen?
7. Variation: Über den Menschen nachdenken heisst leben und sterben lernen

Teil B

Ressourcen zum Balancieren auf dem Lebensseil

1. Ressourcen im Alltag entdecken und pflegen
2. Achtsamer Umgang mit sich und den andern

3. Entspannung als Ressource

4. Die Macht der Gedanken - Das innere Selbstgespräch hilfreich gestalten
5. Mit Humor balanciert sich's besser
6. Zwischen Engagement und Distanz balancieren

Teil C

Die zwei Gesichter des Stressgeschehens:

Überlebensstrategie und/oder Bedrohung der Gesundheit?

1. Auf der Grenze des Verkräftbaren balancieren - Ein Interview
2. Ein kurzes Erklärungsmodell zum Stressgeschehen
3. Die salutogenetische Sichtweise in der Stress- und Burnoutprophylaxe
4. Selbstwirksamkeit

Teil D

Orientierungen

1. Notate zum Konzept «Leben in polaren Spannungsfeldern»
2. Gesund sein ist mehr als nicht krank sein - Ein komplexes Spannungsfeld im Wandel der Zeit
3. Zwischen Minderwertigkeit und Überlegenheitsstreben balancieren - Psychische Dynamik aus Sicht der Individualpsychologie