Silke Neumaier
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Impulse im Juli

Der Sommer ist da! Diesen Monat habe ich folgende spannende Themen für
SIE zusammengestellt:

- Blog Artikel: Journaling oder Schreibtherapie:

Eine von mir häufig empfohlene Methode zur Vor- oder Nachbereitung von Sitzungen

- Neuer Selbstmitgefühls-Powernap/ auf meinem YouTube Kanal mit und ohne Musik zur besseren Integration von Sitzungen sowie zur Entspannung zwischendurch

- Blog Artikel: Brandaktuell: Die Probleme der Kinder von Gastarbeitern/Arbeitsmigranten im heutigen Deutschland

- Hörenswert auch im Urlaub: Selbstfreundschaft von Wilhelm Schmid

- Philosophisches zum Lesen & Downloaden

Hier finden Sie Beurteilungen über meine Arbeit auf dem Ärzteportal Jameda

Auf Youtube kostenlos für Sie zum Mitmachen: Ruhige Selbstfürsorge: 5 Minuten Powernap

---

Blog Artikel: Journaling oder Schreibtherapie: Durch schriftliche Reflexion zu mehr Fokus, Kreativität und Achtsamkeit

Kann man sich wirklich mit Schreibtherapie oder Journaling selbst helfen?

In diesem Artikel versuche ich meinen Lesern einen Überblick zu diesem Thema zu geben. Inzwischen weiß man durch zahlreiche wissenschaftliche Studien, dass Schreiben durchaus helfen kann, psychische und physische Krankheiten und Leiden zu lindern.

Die Wirksamkeit einer Schreibtherapie zwar wissenschaftlich nachgewiesen, jedoch individuell verschieden. Ebenso wie nicht jede Psychotherapiemethode oder jeder Psychotherapeut bei jedem Patienten zum gleichen Erfolg führt, erlebt nicht jeder Mensch jede schreibtherapeutische Aktivität als hilfreich.

Hörenswert: Selbstfreundschaft von Wilhelm Schmid

Manchmal ist man von einem Vorleser so begeistert, dass man schaut, was er noch so alle schon vorgelesen hat. So ging es mir gerade mit Jürgen von der Lippe, mit dem ich trotz all seiner Bekanntheit bisher wenig zu tun hatte. Und so fand ich als begeisterte Hörbuch-Hörerin dieses Hör-Buch sogar auf einem der Musikprovider. Mit nur 2 Stunden und 8 Minuten Hördauer ist es schon mal nicht zu lang, aber auch nicht zu kurz. So manche Haushaltstätigkeit lässt sich so deutlich noch mehr genießen, auch beim Autofahren wirken lange Strecken mit einem guten Hörbuch irgendwie immer kürzer.

Probieren Sie es doch einfach mal eine Woche lang aus und entscheiden Sie dann.

Zum Artikel

Blog Artikel: Die Probleme der Kinder von Gastarbeitern/Arbeitsmigranten im heutigen Deutschland

Vermehrt melden sich bei mir inzwischen die erwachsenen und mehr oder weniger gut integrierten Kinder ehemaliger Gastarbeiter/Migranten mit deutlichen Anzeichen von Angst- und Panikattacken, Depressionen und Burnout.

Deshalb möchte ich das Thema einmal ansprechen. Es handelt sich dabei oft, aber nicht nur, um gut ausgebildete Menschen, deren Eltern in ihrer Kindheit oder sogar vor ihrer Geburt durch Anwerbeabkommen von Deutschland mit ihren

Mehr dazu

Philosophisches zum Downloaden:

Zum Download

Heimatländern aus der Türkei, aus Italien oder aus Spanien, Kroatien, Jugoslawien, Griechenland, Marokko und dem Kosovo nach Deutschland kamen, um dort für sich und ihre Familien ein besseres Leben als zuhause zu finden. Viele blieben.

Zum Artikel

Ich wünsche Ihnen einen tollen Sommer und einen guten Start in die Woche,

Silke Neumaier
Heilpraktikerin für Psychotherapie & Coach

Therapie vor Ort in Schifferstadt, im Großraum Rhein-Neckar und online per Skype in Deutsch und Englisch.

Wenn Sie diese E-Mail nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese {unsubscribe}hier kostenlos abbestellen{/unsubscribe}.

Impressum:
Silke Neumaier, Ostring 22, 67105 Schifferstadt, +49 6235 45 51 454

www.silkeneumaier.de | info@silkeneumaier.de