



Psychologie-kurz und knapp verpackt – Ein Ratgeber für die Seele

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 1 Nov 2017 - 13:37

Psychologie ist ein Begriff aus der Seelenkunde, auch Geisteswissenschaft genannt und erklärt das Erlebte und beschreibt das menschliche Verhalten. Die facettenreiche Welt der Psychologie wurde im Buch, „Psychologie“ - Hilfreiches Wissen für die Seele, kurz und knapp verpackt. Es bietet Einblicke in ein buntes Leben oder die Philosophie des Lebens und beschäftigen sich mit, Burnout, Mobbing, Borderline, ADHS, Seele, Sexualität, Selbst- und Unterbewusstsein, Magersucht (Christian Frommert - Buchrezension: „Dann iss halt was“), Ernährung, um nur einige aus den 43 facettenreiche Welt der Psychologithemen hier zu benennen.

Dieses Buch ist ein Gemeinschaftswerk von den Autorinnen Jutta Schütz und Sabine Beuke. Sie verstehen es, verstreutes „psychologisches Wissen“ einzusammeln, zu ordnen und in eine passende Form zu bringen. Sie geben die Möglichkeit, sich mit sich selbst auseinander zu setzen und beleuchten auch die Gründe für vielfältige Verhaltensweisen. Die dadurch erreichbare Selbsterkenntnis kann helfen, Probleme besser zu lösen. Wer Ursache und Wirkung seiner selbst erkennt, hat die Kraft sich zu ändern.

Kurze Leseprobe zum Thema: Burnout

Burnout hat viele Gesichter und die Fachleute nennen bis zu 130 Anzeichen, die das Phänomen auslösen kann. Ob und wann ein Mensch ein Burnout erleidet, hängt von seiner Persönlichkeit ab. Sven Hannawald, Frank Schätzing, Rosenstolz-Sänger Peter Plate – die Liste der Prominenten, die nach eigener Aussage an Burnout erkrankt waren, ließe sich um viele Namen erweitern. Die vollkommene emotionale Erschöpfung kommt aber nicht nur bei Menschen vor, die im Rampenlicht stehen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat beruflichen Stress zu einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Burnout ist zu einer wahren Volkskrankheit geworden und viele merken zu spät, dass sie selbst betroffen sind. Das Robert-Koch-Institut hat in einer Studie festgestellt, dass fast jeder vierte männliche und jede dritte weibliche Erwachsene zeitweilig unter psychischen Störungen wie Depressionen oder Schlafproblemen litt. Und bei einer von fünf Frauen zwischen 45 und 65 Jahren wurde schon einmal eine Depression diagnostiziert... Wir empfehlen Ihnen unbedingt einen Ruhetag in der Woche einzulegen, auch wenn Ihr Kalender mit Terminen überquillt. Reduzieren Sie auch ihre Erreichbarkeit und schalten Ihr Handy und Internet ab... Lesen Sie mehr im Buch: Psychologie – kurz und knapp verpackt - ISBN 978-3-7322-3492-9 - 13,90 € - auch als eBook für 7,99 € verfügbar.

Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen, diverse Netzwerke und auf ihrem Blog: <https://sabinebeuke.de> [1]

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:13): <http://www.medkom24.eu/node/22725>

Links:

[1] <https://sabinebeuke.de>

[2] <mailto:info.beuke@gmail.com>