



**Selbsthilfe für Messies: Ursachen verstehen -  
Änderungen wagen (Fachratgeber Klett-Cotta /  
Hilfe aus eigener Kraft)**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically



## **Downloaden und kostenlos lesen Selbsthilfe für Messies: Ursachen verstehen - Änderungen wagen (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) Rainer Rehberger**

---

176 Seiten

Pressestimmen

"Messies werden sich in diesem Buch auf jeden Fall verstanden fühlen, so einfühlsam - in Wir-Form - nimmt sich der Autor (selber Messie, wie er zugibt) des Themas an ... Anhand der sachlichen und wertfreien Beschreibungen der facettenreichen Symptomatik, wie sie sich im Alltag äußert, können Betroffene ihre individuelle Problematik erkennen und im vierten Teil des Buches "Selbsthilfe durch Lernen" mithilfe von Affirmationen in Ich-Form symptomspezifisch angehen ... Reale Fallbeispiele machen deutlich, wie die Symptome der Erwachsenen mit den frühkindlichen Erfahrungen zusammenhängen ... Obwohl die Fallbeispiele zeigen, wie schwer die Bewältigung ist, macht das Buch trotzdem Mut. Es ist klar, einfach und laiengerecht geschrieben, professionell, gut strukturiert und in sehr respektvollem Stil gehalten. Der Autor bleibt stets sachlich und realistisch und verspricht keine Wunder. So ist es für Betroffene, Angehörige und Therapeuten gleichermaßen interessant und hilfreich."

Ursula Wirtz, hospitalhof.de, 03.07.2013

"Mitfühlend in "Wir"-Perspektive, erläutert Rehberger die Erscheinungsformen, die Ursachen (obenan die frühkindliche Bindungsstörung, die Messies dadurch kompensieren, dass sie eine emotionale Beziehung zu ihren angesammelten Gegenständen aufbauen), die Psychodynamik, die Formen professioneller Behandlung (mit Fall-Illustration). Dazu viele Selbsthilfetipps. Da die direkt betroffenen eher kaum in die Behandlung kommen, ist das Buch vor allem auch wichtig für Mitarbeiter in Ämtern und Gerichten, die ggf. über eine Betreuung oder Therapie befinden."

Uwe-Friedrich Obsen, ekz, 15.04.2013 Werbetext

Zwanghaftes Sammeln überwinden Kurzbeschreibung

Beim Messie-Syndrom handelt es Rainer Rehberger zufolge sich um eine tiefgreifende Zwangsstörung, die meist mit anderen Problemen einhergeht: z. B. Depressionen oder Beziehungsschwierigkeiten. Das Buch enthält konkrete Hinweise zur Bewältigung der Störung.

Zwanghaftes Sammeln und Kaufen, Vermüllen der Wohnung, grundsätzliches Nicht-aufräumen-Können: Messies und ihr Lebensraum sind beliebte Vorabend-Fernsehujets. »Aufräumhelfer« weisen dann den Weg zurück ins geordnete Leben. Wie wenig hilfreich und zielführend diese nachgereichte »Erziehung zur Ordnung« ist, wird im Erklärungsansatz von Rainer Rehberger, DEM Experten für Messie-Fragen, schnell klar: Es handelt sich um eine tiefgreifende Zwangsstörung, die meist mit anderen Problemen einhergeht: z. B. Depressionen oder Beziehungsschwierigkeiten. Die Chance zur Überwindung der Störung liegt – so der Messie-Experte – im Verstehen der seelischen Dimension.

Das Buch

- stellt die Ursachen der Störung allgemeinverständlich dar
- ermöglicht Betroffenen die Einordnung ihrer Problematik
- zeigt Ansätze zur Bewältigung auf, die jenseits von Aufräumhilfen funktionieren.

Download and Read Online Selbsthilfe für Messies: Ursachen verstehen - Änderungen wagen (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) Rainer Rehberger #Q1F8KLAC2SX

Lesen Sie Selbsthilfe für Messies: Ursachen verstehen - Änderungen wagen (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Rainer Rehberger für online ebook  
Selbsthilfe für Messies: Ursachen verstehen - Änderungen wagen (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Rainer Rehberger  
Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen  
Selbsthilfe für Messies: Ursachen verstehen - Änderungen wagen (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Rainer Rehberger  
Bücher online zu lesen. Online Selbsthilfe für Messies: Ursachen verstehen - Änderungen wagen (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Rainer Rehberger  
ebook PDF herunterladen  
Selbsthilfe für Messies: Ursachen verstehen - Änderungen wagen (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Rainer Rehberger  
Doc  
Selbsthilfe für Messies: Ursachen verstehen - Änderungen wagen (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Rainer Rehberger  
Mobipocket  
Selbsthilfe für Messies: Ursachen verstehen - Änderungen wagen (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Rainer Rehberger  
EPub