

Mai 2020

## Lesenswert

### Krisen meistern Strategien für Ihren Weg aus der Krise

Sabine Edinger, Irene Penz, Friederike Ritter-Börner  
[facultas Online-Shop](#)

ISBN: 978-3-99002-017-3  
€ 19,90



#### Was macht eine Krise mit uns?

Sie erklären, was eine persönliche Krise auslösen kann und welche seelischen, geistigen und körperlichen Veränderungen damit einhergehen können. Die persönlichen Krisengebiete können dabei vielfältig sein – von beruflichen Veränderungen über familiäre und/oder partnerschaftliche Herausforderungen bis hin zu Verlust und Trauer.

#### Die richtige Strategie

Wenn wir uns in einer persönlichen Krise befinden, fehlen uns oft die richtigen Strategien, um wieder herauszufinden.

Neben fundierten und verständlich formulierten Hintergrundinformationen zur Entstehung und Wirkung von persönlichen Krisen bieten sie Hilfestellung und Strategien zur Bewältigung der belastenden Situationen. Ein eigenes Kapitel widmet sich der Soforthilfe im Akutfall und beschreibt, wie man durch kleine Maßnahmen wie beispielsweise das Festhalten an Alltags-Strukturen rasch positive Wirkungen erzielen kann.

#### Sabine Edinger

Sozialpädagogin, Krisen- und Notfall-Beraterin, Integrative Bewegungstherapeutin, Autorin und Referentin im Bereich Pädagogik und Gesundheitsprävention.

#### Irene Penz

Sozialarbeiterin, Systemische Psychotherapeutin, Krisen- und Notfall-Beraterin, Trauma-Therapeutin, Supervisorin und Autorin sowie Referentin und Ausbilderin.

#### Friederike Ritter-Börner

Kommunikationswissenschaftlerin, Journalistin und seit vielen Jahren Chefredakteurin und Autorin im Gesundheitsbereich.

#### Impressum

[www.patientenanwalt.com](http://www.patientenanwalt.com)

Herausgeber:

NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft

Landhausplatz 1, Haus 13

A- 3109 ST. PÖLTEN

Telefon: 02742/9005-15575 Fax: 02742/9005-15660 E-Mail: [post.ppa@noel.gv.at](mailto:post.ppa@noel.gv.at)